



2026

レッスンスケジュール



		9:45	11:00	19:15	20:30
1	火	美尻ヨガ・KAZU	ベーシック・里美	×	からだ修復・中西
2	水	×	×	×	×
3	木	ムドラー・里美	エアリアル・KAZU	×	×
4	金	×	×	ベーシック・里美	寝ヨガ・里美
5	土	チェアヨガ・里美	ムドラー・里美	×	×
6	日	キラナ・マコ	ベーシック・マコ	ボクササイズ・HIDE	×
7	月	ポール योगー・里美	タイ式ヨガ・里美	チェアヨガ・里美	ムドラー・里美
8	火	ストヨガ・里美	ベーシック・KAZU	×	からだ修復・中西
9	水	×	×	×	×
10	木	ベーシック・里美	エアリアル・KAZU	ポール योगー・里美	タイ式ヨガ・里美
11	金	×	×	×	×
12	土	寝ヨガ・里美	チェアヨガ・里美	×	×
13	日	ムドラー・里美	ポール योगー・里美	ボクササイズ・HIDE	×
14	月	タイ式ヨガ・里美	ベーシック・里美	ストヨガ・里美	寝ヨガ・里美
15	火	ベーシック・KAZU	チェアヨガ・里美	×	からだ修復・中西
16	水	×	×	×	×
17	木	寝ヨガ・里美	エアリアル・KAZU	ベーシック・里美	チェアヨガ・里美
18	金	×	×	ボクササイズ・HIDE	×
19	土	骨盤・武田	ベーシック・武田	×	×
20	日	ストヨガ・里美	寝ヨガ・里美	ボクササイズ・HIDE	×
21	月	×	×	×	×
22	火	ベーシック・KAZU	美尻ヨガ・KAZU	×	×
23	水	骨盤・武田	ベーシック・武田	×	×
24	木	ポール योगー・里美	エアリアル・KAZU	ムドラー・里美	ストヨガ・里美
25	金	×	×	ボクササイズ・HIDE	×
26	土	タイ式ヨガ・里美	ストヨガ・里美	×	×
27	日	ベーシック・アサミ	ストコン・アサミ	ボクササイズ・HIDE	×
28	月	ベーシック・里美	寝ヨガ・里美	タイ式ヨガ・里美	ポール योगー・里美
29	火	×	×	×	×
30	水	×	×	×	×

レッスン予約はお電話でOK！

0598-67-8274

お知らせ

- トイレの使用について 使用後は蓋を閉めて下さい。
換気扇が無いのでトイレのドアは開けておいてください。
男性の方は座って使用をお願い致します。
- 休館日 9/21(月)、9/29(火)、9/30(水) 振替 9/3(木)夜→4(金)・9/21(月)朝→9/23(水)
- 「ボクササイズ・HIDE」は45分
研修生のレッスンで一般も受講できます。無料(研修は9月で終了です)



