

YOGA VRITTI (2022年1月分)

📖:初めての方へおすすめ

※クラスの詳細についてはHPをご覧ください。

※年末年始12/29～1/4迄 お休み

MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
10:00～11:00 ストレッチヨガ📖 NATSUMI	10:00～11:00 骨盤リセット📖 YUI	10:00～11:00 モーニングフロー AGU	10:00～11:00 ビギナー📖 YUKI	10:00～11:00 re:BodyMake YURI	9:30～10:30 モーニングフロー AGU	10:00～11:00 アロマデトックス 📖 YUI
	18日代行 HINA	11:30～12:30 桃尻CLUB AGU		男性もオススメ		16日休講
	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー📖 YUI		12:00～13:00 リフレッシュ📖 YUKI	12:00～13:00 BodyMake360° YURI	12:00～13:00 フロー ERI	12:00～13:00 内臓脂肪燃焼📖 YUI
13:00～14:00 ピラティス📖 NOBUYO	18日代行 HINA			男性もオススメ	15日休講	16日 休講
						14:30～15:30 筋力アップ ERI
15:00～16:00 姿勢改善 HINA			15:00～16:00 ピラティス📖 AMI	16:00～17:00 身体を変えたい ベーシック📖 ERI		
			18:00～19:00 ヒーリングヨガ Hikaru	18:00～19:00 身体リセット📖 ERI		17:30～18:30 BodyMake360° YURI
			19:30～20:30 癒しのアロマ NAOKO	New! 19:30～20:30 ダンスヨガ MADOKA		
			20日代行 HiKARU			