◆千種スタジオ◆10/21~レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|--------------------------------------|---|--|---------------------------------|----------------------------------|---|
| 朝 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 09:00 ★2 | 09:00 ★2 | | | | 09:00 ★2 | 09:00 ★3 |
| | 【美容オイルヨガ】リフトアップ小顔ヨガ※参加料¥300 | モーニングブリージングヨガ | | | | 【ROLL YOGA】姿勢美人ロー ルヨガ※参加料¥500 | 目覚めのディープストレッチョガ |
| | SAKURA | kimmy | | | | MINA | kimmy |
| | 10:00 ★3 | 10:00 ★3 NEW | 10:00 ★3 | 10:00 ★2 | 10:00 ★3 | 10:00 ★3 | 10:00 ★2 |
| | モーニングフロー☆ | 【10/28限定】肩こりリリー ス♡エナジーフロー | 【ピラティスロール】ロールで美 ボディ☆体幹トレーニング※参加料 500円 | 汗かきヨガ | 基礎体力UP!ヨガ | ヘルシーボディ | 歪みを整える骨盤ヨガ |
| | MIO | 幸 | 瑛里 | miku | 奈緒 | MINA | kimmy |
| | 11:00 ★2 NEW | | 11:00 ★2 NEW | 11:00 ★3 NEW | 11:00 ★3 NEW | 11:00 ★2 | |
| | 【11/3祝限定・よもぎ蒸しチェ アヨガ】全身スッキリヨガ※参加 料¥1000 | | カラダぽかぽかヨガ | ◆11/6・11/20開催◆ 【常温ROLL YOGA60分特別 クラス】※参加料1000円 | 【10/24限定】アクティブパ ワーヨガ | 全身スッキリリセットヨガ | |
| | MIO | | JUN | MIO | tomomi | 京美 | |
| | | | 祝日は午 | <u></u> 前クラスのみ開催します。 | | | |
| 昼 | | | | 11:00 ★2 NEW | | | 13:00 ★3 |
| | | | | ◆10/23・11/13開催◆【よ もぎ蒸しチェアヨガ】 ※参加料1000円 | | | 自分を変えるヨガ |
| | | | | MIO | | | ミツエリ |
| | | | | | | | 14:00 ★2 |
| | | | | | | | 【美容オイルヨガ】ツボ×リ ンパ爽快ヨガ※参加料300円 ミツエリ |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夜 | 18:00 ★1 | 18:00 ★3 NEW | 18:00 ★2 NEW | 18:00 ★3 | 18:00 ★3 | | |
| | 【よもぎ蒸しチェアヨガ】癒し身 体巡りヨガ※参加料¥1,000 | 【ROLL YOGA 】ロールでYoga !※参加料¥500 | 【11/12限定】体整うリラッ クスヨガ | 【ROLL YOGA】流してスッキ リ!夜のデトックスロール※ 参加料¥500 | 代謝アップ★デトックスヨガ | | |
| | MINA | ミツエリ | 菜未 | Kimiko | JUNKO | | |
| | 19:00 ★3 | 19:00 ★2 | 19:00 ★3 | 19:00 ★2 | 19:00 ★ 1 NEW | | |
| | コアトレ&ストレッチヨガ | 股関節ヨガ | 【ROLL YOGA】整うロールヨ ガ※参加料500円 | 夜の疲れリセットヨガ | 【美容オイルヨガ】むくみ解 消&腸活ヨガ※参加料¥300 | | |
| | MINA | 奈美 | 菜未 | Kimiko | JUNKO | | |
| | | | 20:00 ★2 | 20:00 ★1 | | | |
| | | | 凝り解消ストレッチヨガ | 【美容オイルヨガ】美肌ゆったりヨガ※参加料¥300 | | | |
| I | | I | I | I | I | | ı |

| | | MINA | ҮОКО | | |
|--|--|------------------------|------|--|--|
| | | 21:00 ★2 | | | |
| | | ビュ-ティ-メンテナンスヨガ MINA | | | |
| | | MINA | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |