

◆岐阜スタジオ◆1/21～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 ★2	09:00 ★2
	リフレッシュピラティス		すっきりMorning Yoga		骨盤調整リラックスヨガ	Candle yoga	【美容オイルヨガ】ミュージックフロー☆首・肩リリース編※参加料300円
	MIHOKO		Minami		ちかこ	Megu	ちかこ
	10:00 ★2 NEW	10:00 ★2	10:00 ★2	10:00 ★2	10:00 ★3	10:00 ★3	10:00 ★4
	【2/2限定・常温ROLL YOGA 60分特別クラス】全身ほぐしロール※参加料1000円	【美容オイルヨガ】リラックス※参加料300円	【よもぎ蒸しチエアヨガ】デトックス※参加料1000円	【ROLL YOGA】アンチエイジングロール※参加料500円	【美容オイルヨガ】美BODYヨガ※参加料300円	整えるヨガ	ダイエットヨガ
	Minami	Rena	Minami	Minami	Mona	AYA	ちかこ
		11:00 ★2		11:00 ★3		11:00 ★2	11:00 ★3
		ヘルシーシェイプ		BODYメンテナンス		【よもぎ蒸しチエアヨガ】温めほぐし※参加料1000円	【ROLL YOGA】ロールでYoga!※参加料500円
		Rena		Mona		AYA	ミツエリ
							12:00 ★2
							本来の姿に戻すピラティスミツエリ
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							
夜	18:00 ★3	18:30 ★2	18:30 ★3	18:00 ★2	18:00 ★2		
	月礼拝フロー	【ROLL YOGA】身体ケア	おつかれさまyoga	【ROLL YOGA】ご褒「美」ロール※参加料500円	【よもぎ蒸しチエアヨガ】温めほぐし※参加料1000円		
	Mona	AYA	ちかこ	ミツエリ	AYA		
	19:00 ★2	19:30 ★3	19:30 ★2	19:00 ★3	19:00 ★3		
	【美容オイルヨガ】ディープ☆スリーブ※参加料300円	ベーシックナイトヨガ	Night☆リセットヨガ	一步前進フローヨガ	デトックスヨガ		
	Mona	AYA	Mona	ミツエリ	AYA		
		20:30 ★2 NEW	20:30 ★1	20:00 ★1 NEW			
		【1/27限定】骨盤調整ヨガ	【美容オイルヨガ】ジブリdeかっさリラクゼーション※参加料300円	【2/12限定】おやすみ前の全身調整			
		Mona	Mona	のりこ			

