

# ヨガピス上馬 4-6月レッスンスケジュール

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
9:30						
10:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30
10:30	ヨガ 竹花 佐智子		ピラティス 坂詰 友美	ボディメイクヨガ 下田 千景	ヨガ 森 和美	ヨガ 大竹 希望
11:00					10:45~11:45	10:45~11:45
11:30	11:15~12:15		11:15~12:15	11:15~12:15	ハタヨガフロー 水野 江莉花	ハタヨガフロー 竹花 佐智子
12:00	ピラティス けいこ (KEIKO)	11:30~12:30	リラックスヨガ 森 和美	ファンクショナル ピラティス 下田 千景		
12:30		ヨガ 森 和美			12:00~13:00	12:00~13:00
13:00					リラックスヨガ 水野 江莉花	ヨガ 竹花 佐智子
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30					15:20~16:20	
16:00					ピラティス 大村 和美	
16:30						16:00~17:00
17:00						ヨガ 時村 和美
17:30						
18:00						
18:30						
19:00		19:00~20:00				
19:30		リラックスヨガ 時村 和美				
20:00	19:45~20:45		19:30~20:30	19:30~20:30		
20:30	リラックスヨガ 森 和美		ヨガベーシック 水野 江莉花	ヨガビギナー 水野 江莉花		
21:00		20:15~21:15				
21:30	21:00~22:00	ハタヨガフロー 時村 和美	20:45~21:45			
22:00	ピラティス けいこ (KEIKO)		パワーヨガ 水野 江莉花			

※全てHOTスタジオレッスン  
となります。  
※各クラス定員15名とさせて  
いただきます。  
※各クラス希望者が少数の場  
合は、開講を見合わせる、ま  
たは他のクラスへの変更をお  
願いする場合がございます。