4月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			9:00-10:00 マインドフルネス フローヨガ MAMI ☆27日		9:00-10:15 パーソナル セッション Yuka		★9:00-12:00 姿勢評価と 骨盤アプローチ Kazue&Yuka ☆17日	9:00
10:00	9:45-10:45 繋ぐyoga 美しい身体 姿勢作り HARUKA ☆25日	9:30-10:30 美BODY WORKOUT ☆12・26日	10:30-11:15 ANIMAL FLOW	10:15-11:15 dance&movement Romy	10:30-11:15 ANIMAL FLOW ☆1・8・15日	9:30-10:30 TRX Fit ☆2・9・16・23日		10:00
11:00	11:15-12:00 TRX Basic ☆11・25日	10:45-11:30 Walking ☆12・26日	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT	11:45-12:30 Pilates	11:30-12:45 パーソナル セッション Yuka	11:00-12:00 Five Elements Toshi		11:00
12:00		11:45-13:00 パーソナル セッション Yuka		12:45-13:30 TRX Basic		12:30-13:45 パーソナル セッション Yuka		12:00
13:00			13:00-14:00 陰ヨガ ~Deep relax~ Yoko ☆20日 ↑		13:00-13:45 ダンベル &スポバンド ☆1・8・22日			13:00
14:00			13:00-14:00 Hatha healing meditation Maiko ☆27日		14:00-14:45 動ける身体 可動性アップ ☆1・8・22日 ↑	14:00-15:15 パーソナル セッション Yuka	14:30-15:15 Pilates ☆3・10・17日	14:00
15:00					12:30-14:00 美脚尻+ 骨盤アプローチヨガ Yuco ☆15日	15:30-16:45 パーソナル セッション Yuka	15:30-16:15 TRX Basic ☆3・10・17日	15:00
16:00			16:00-17:15 パーソナル セッション Yuka	16:00-17:15 パーソナル セッション Yuka				16:00
17:00						17:00-17:45 フォームローラーEx &リラックス ☆2・16・23日		17:00
18:00								18:00
19:00				19:30-20:30 美BODY WORKOUT				19:00
20:00			20:30-21:15 BODY WEIGHT WORKOUT		20:00-21:00 FULL BODY WORKOUT			20:00
21:00						ホームページ	Instagram	21:00
22:00								22:00

＊緑枠は受け放題レッスン、青枠はパーソナルトレーニング、赤枠はヨガ/イベント/ワークショップ
＊赤枠のご予約は各インストラクターに直接お願いいたします！（★のみスタジオへ予約）
　各インストラクター紹介はホームページまたはInstagramをご覧ください。