

11/23(木・祝) Lesson Schedule

STUDIO		POOL	
10:00			10:00
:30			:30
11:00	10:30-11:30 VINYASA YOGA (ヴィンヤサ ヨガ) KANA	10:20-11:00 ハイドロ (有料・定員2名) Sugawara	11:00
:30		※11/10予約2名、定員となりました。	:30
12:00	11:45-12:45 PILATES (ピラティス) Senuma		12:00
:30			:30
13:00	13:00-13:45 RESISTANCE TRAINING (レジスタンストレーニング) Uchida 定員10名		13:00
:30	※11:30～予約受付となります。		:30
14:00			14:00
:30	14:15-15:25 Healing YOGA (ヒーリング ヨガ) Eriko		:30
15:00			15:00
:30			:30
16:00			16:00
:30			:30