3/24 (月)~4/30 (水)　　MAYURA レッスンスケジュール

3/24 (月)		3/25 (火)		3/26 (水)		3/27 (木)		3/28 (金)	3/29 (土)		3/30 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			ダンベルヨガ kim	アーユルウェーダ ヨガ tomoko			リフレッシュ ヨガ keiko		**リフレッシュ ヨガ keiko**	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30				12:30			11:10		10:30	
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro				陰ヨガ mihoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
リンパヨガ kim	←変更	ポール ピラティス suzy		美姿勢ヨガ chihiro		エイジレス ヨガ akiko			やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kana	
18:00		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			フィット& シェイプ misayo		BODY メンテ shiho	
19:30			20:00		19:30	19:30						
スローヨガ shiho		**warm→ スタジオ 余熱が残ります**	**MAYURA FIT Suzy**		**休講**	ウェーブ リング shiho						

3/31 (月)		4/1 (火)		4/2 (水)		4/3 (木)		4/4 (金)	4/5 (土)		4/6 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			**FRPピラティス suzy**	アーユルウェーダ ヨガ tomoko			リフレッシュ ヨガ keiko		**アロマヨガ ayumi**	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30				12:30			11:10		10:30	
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro				**ほぐしヨガ tomoko**			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	12:00
休講		ポール ピラティス suzy		リラクゼーション **ヨガ chihiro**	←New	エイジレス ヨガ akiko			やさしい デトックス atsuco		**リンパヨガ kana**	***MAYURA Blossom in HFG イベントレッスン***
18:00		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			フィット& シェイプ misayo	New→	**HIIT ヨガ suzy**	
19:30		20:00			19:30	19:30						
スローヨガ shiho		**HIIT ヨガ suzy**	←New		**予熱あり→**	**陰陽ヨガ (warm) mihoko**						

4 /7 (月)		4/8 (火)		4/9 (水)		4/10 (木)		4/11 (金)	4/12 (土)		4/13 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
健康になる ストレッチ kim		アライメント ヨガ mihoko			ダンベルヨガ kim	アーユルウェーダ ヨガ tomoko			リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30			11:30	12:30			11:10		10:30	
季節の 養生ヨガ tomoko	←New	美姿勢ヨガ chihiro			**アーユルヴェーダ (定員4名) ラウンジにて 行います。 アーサナ塾 チケットをご 購入下さい**	陰ヨガ mihoko			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
HIIT ヨガ suzy	←New	ポール ピラティス suzy	New→	リラクゼーション **ヨガ chihiro**		エイジレス ヨガ akiko			やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kana	
18:00		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			フィット& シェイプ misayo		BODY メンテ shiho	
19:30		20:00			19:30	19:30						
スローヨガ shiho		**HIIT ヨガ suzy**	←New		**FRP ヨガ kim**	ウェーブ リング shiho						

4/14 (月)		4/15 (火)		4/16 (水)		4/17 (木)		4/18 (金)	4/19 (土)		4/20 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			FRP ヨガ kim	アーユルウェーダ ヨガ tomoko			リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30				12:30			11:10		10:30	
季節の 養生ヨガ tomoko	←New	美姿勢ヨガ chihiro				**コアヨガ suzy**			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
HIIT ヨガ suzy	←New	ポール ピラティス suzy		リラクゼーション **ヨガ chihiro**	←New	エイジレス ヨガ akiko			やさしい デトックス atsuco		腸活ヨガ kana	
18:00		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			フィット& シェイプ misayo		ウェーブ リング shiho	
19:30		20:00			19:30	19:30						
スローヨガ shiho		**HIIT ヨガ suzy**	←New		**リストラティブ ヨガ mihoko**	ウェーブ リング shiho						

4 /21 (月)		4/22 (火)		4/23 (水)		4/24 (木)		4/25 (金)	4/26 (土)		4/27 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			ダンベルヨガ kim	アーユルウェーダ ヨガ tomoko			リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30			11:30	12:30			11:10		10:30	
季節の 養生ヨガ tomoko	←New	美姿勢ヨガ chihiro			**アーユルヴェーダ (定員4名) ラウンジにて 行います。 アーサナ塾 チケットをご 購入下さい**	陰ヨガ mihoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
HIIT ヨガ suzy	←New	ポール ピラティス suzy	New→	リラクゼーション **ヨガ chihiro**		エイジレス ヨガ akiko			やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kana	
18:00		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			フィット& シェイプ misayo		BODY メンテ shiho	
19:30			20:00		19:30	19:30						
スローヨガ shiho			**インサイド フロー suzy**		FRP ヨガ kim	ウェーブ リング shiho						

4/28 (月)		4/29 (祝)		4/30 (水)								
ホット	常温			ホット	常温							
10:30					10:00							
スッキリ 美BODY asami					FRP ヨガ kim							
12:30												
季節の 養生ヨガ tomoko	←New											
14:30				14:30								
HIIT ヨガ suzy	←New	closed		リラクゼーション **ヨガ chihiro**	←New							
18:00				17:30								
脂肪燃焼 shiho				ベーシック フロー kyono								
19:30					19:30							
スローヨガ shiho					**ダンベルヨガ kim**							

＊レッスンは**1時間**です。