11/18 (月)~12/29 (日)　　MAYURA レッスンスケジュール

11/18 (月)		11/19 (火)		11/20 (水)		11/21 (木)		11/22 (金)	11/23 (土)		11/24 (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	← New		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	
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro				リンパヨガ kana			アーユルウェーダヨガ tomoko	← New	コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:00			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポールピラティス suzy		美姿勢ヨガ chihiro		エイジレスヨガ akiko		closed	リンパヨガ kim		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			健康になるストレッチ kim		BODYメンテ shiho	
19:30		20:00			19:30	19:30						
スローヨガ shiho		健康になるストレッチ kim	←週替わり		FRPピラティス(定員16名) suzy	ウェーブリング shiho						

11/25 (月)		11/26 (火)		11/27 (水)		11/28 (木)		11/29 (金)	11/30 (土)		12/1 (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	← New		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		14:00			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポールピラティス suzy		ほぐしヨガ tomoko		エイジレスヨガ akiko		closed	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			ダンベルヨガ kim	←warm スタジオ 余熱が残ります	ウェーブリング shiho	
19:30			20:00		19:30	19:30					ピラティス	
スローヨガ shiho		warm→ スタジオ 余熱が残ります	MAYURA FIT Suzy		インサイドフロー suzy	ウェーブリング shiho				＊運動量の目安→	リラックス系	
											ベーシック系	
											アクティブ系	

12/2 (月)		12/3 (火)		12/4 (水)		12/5 (木)		12/6 (金)	12/7 (土)		12/8 (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	10:30		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	アーユルウェーダ(定員4名)ラウンジにて行います。アーサナ単チケットをご購入下さい		ダンベルヨガ kim	アーユルウェーダヨガ tomoko			デトックス kim		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	
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro				リンパヨガ kim			健康になるストレッチ kim		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:00			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポールピラティス suzy		美姿勢ヨガ chihiro		エイジレスヨガ akiko		closed	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			陰ヨガ mihoko		ダンベルヨガ kim	←warm スタジオ 余熱が残ります
19:30		20:00			19:30	19:30						
スローヨガ shiho		陰陽ヨガ mihoko	←週替わり		FRPピラティス(定員16名) suzy	ウェーブリング shiho						

12/9 (月)		12/10 (火)		12/11 (水)		12/12 (木)		12/13 (金)	12/14 (土)		12/15 (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		リンパヨガ kim			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	
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro				陰ヨガ mihoko			健康になるストレッチ kim		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:00			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポールピラティス suzy		ほぐしヨガ tomoko		エイジレスヨガ akiko		closed	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	
デトックス kim		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			陰ヨガ mihoko		ウェーブリング shiho	
19:30		20:00			19:30	19:30			16:10		ピラティス	
リンパヨガ kim		健康になるストレッチ kim	←週替わり		FRPピラティス(定員16名) suzy	ウェーブリング shiho			パーパルヨガ ｲﾒｰﾝﾄﾚｯｽﾝ tomoko	←warm スタジオ 余熱が残ります	リラックス系	
											ベーシック系	
											アクティブ系	

12/16 (月)		12/17 (火)		12/18 (水)		12/19 (木)		12/20 (金)	12/21 (土)		12/22 (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	10:30		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	アーサナ単(定員4名)ラウンジにて行います。アーサナ単チケットをご購入下さい		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				12:30			11:10		10:30	
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro				リンパヨガ kana			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30		14:00			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポールピラティス suzy		美姿勢ヨガ chihiro		エイジレスヨガ akiko		closed	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	←warm スタジオ 余熱が残ります	BODYメンテ shiho	
19:30		20:00			19:30	19:30			New			
スローヨガ shiho		月礼津 kim	←週替わり		FRPピラティス(定員16名) suzy	ウェーブリング shiho						

12/23 (月)		12/24 (火)		12/25 (水)		12/26 (木)		12/27 (金)	12/28 (土)		12/29 (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		14:00			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポールピラティス suzy		ほぐしヨガ tomoko		エイジレスヨガ akiko		closed	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	←warm スタジオ 余熱が残ります	ウェーブリング shiho	
19:30			20:00		19:30	19:30			New		ピラティス	
スローヨガ shiho		warm→ スタジオ 余熱が残ります	MAYURA FIT Suzy		インサイドフロー suzy	ウェーブリング shiho				＊運動量の目安→	リラックス系	
											ベーシック系	
											アクティブ系	

＊レッスンは**1時間**です。