

2020.1月のプログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
8:00				1/9・23 開催 太極拳24式 8:30~9:30 山中		1/11・18・25 開催
9:00	1/20・27 開催 バランスボールエクササイズ		1/8・15・22・29 開催 マイソールヨガ 9:00~10:30 梶	1/9・16・23・30 開催	1/10・17・24・31開催	マイソールヨガ 9:00~10:30 梶
10:00	9:50~10:50 吉田 1/20・27 開催	1/7・14・21・28 開催 コンディショニングヨガ 10:00~11:00 山中		アーユルヴェーダヨガ 10:00~11:00 武田	ボディメイクヨガ 10:00~11:00 平山	1/11・18・25 開催 スマイルヨガ 10:30~12:00 東郷 1Fスタジオ
11:00	身体をほぐすヨガ 11:00~12:00 塚田					パーソナルトレーナーが 教えるヨガ 11:00~12:30 梶
12:00	1/20・27 開催				1/10・17・24 開催	
13:00	バランスボールエクササイズ 13:00~14:00 吉田	1/7・14・21・28開催 回復休息の為のヨガ 13:30~14:30 武田	1/8・15・22・29 開催 アシュタンガヨガ 14:00~15:30 梶	1/9・16・23・30 開催 動いてきづくヨガ 13:30~14:30 塚田	バランスボールエクササイズ 13:00~14:00 吉田	1/11・18・25 開催 ボディメイクヨガ 14:00~15:00 平山
14:00					1/10・17・24・31開催 ヨガセラピー 15:00~16:00 山中	
15:00						
16:00		1/7・14・21・28 開催				1/11・18・25 開催
17:00	1/20・27 開催	MASAMIダンススクール キッズダンス	1/8・15・22・29 開催			太陽礼拝から始めるヨ ガ 17:00~18:30 梶
18:00	SIVAダンススクール 18:00~19:00 キッズ	17:15~18:00 幼児 18:00~18:45小学3年以上	シェイプアップヨガ 18:15~19:15 山本	1/9・16・23・30 開催		
19:00	19:00~20:30 一般	ソフトエアロ 19:00~20:30 ガールズロック 20:35~21:35		バランスアップヨガ 19:00~20:00 山中		1/11・18 開催 男ヨガ 19:30~21:00 梶 ¥1,500
20:00						
21:00						
22:00						