


スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							Yuka アシュタンガ ヨガ 第1・3・5のみ 9:00 ~ 10:30 マイ ソール
10:00		Ayaka ベビー マッサージ 10:30 ~11:30	美脚ヨガ Tomoko 10:00~ 11:00	Yuka アシュタン ガ ヨガ 10:00~ 11:00	Yuka 骨盤ヨガ 10:00~11: 00	キッズ空手 10:00~11:0 0	
11:00	マタニティヨガ 11:00~ 12:00		親子で HAPPYヨガ Tomoko 11:30~ 12:30	Motomi ベビー&ママ ヨガ 11:30 ~12:30	親子で骨盤 ヨガ 11:15~12: 15		ヨガ 初心者 第1・3・5のみ 10:45~11:4 5
12:00							
13:00							
14:00				Chie ベビーサイン 月1回[6ヶ月]			
15:00		キッズ空手 3歳クラス 15:15~ 16:00	キッズ体操 年少 15:30~				
16:00	キッズダンス 3~6歳 16:00~ 17:00	キッズ空手 年中・年長 16:15~ 17:15	キッズ体操 年長 16:40~				
17:00	キッズダンス 17:15~ 18:15	キッズ空手 6歳~小学生 17:15~ 18:15		キッズダンス 16:30~ 19:00			
18:00	キッズダンス 18:30~ 19:30						
19:00			SAKIKO リラックスヨガ デトックスヨガ 19:30~ 20:30				
20:00							
21:00							
22:00							