

大橋駅前店スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 ★★ アシュタンガ &リラックス hiromi			10:30～11:30 ★★ エアリアルヨガ mami	10:30～11:30 ★★ エアリアルヨガ kazuko	8:30～9:30 ★ ローポジション エアリアル sachiko	8:30～9:40 ★★★ アシュタンガ プラス asako
12:15～13:00 ★★ スローホット ハタヨガ mari	12:00～13:00 ★★★ エアリアル× アシュタンガ kazuko	12:00～13:00 ★ リラックス& リリース (ローポジション) sachiko	12:00～13:00 ★ リリース& リストラティブ sachiko	12:00～13:00 ★★ ナチュラル ベーシックヨガ azusa	10:00～11:00 ★ ローポジション エアリアル sachiko	10:00～11:00 ★★ チェアヨガ asako
	14:00～15:30 ☆フリー-suwaru タイム		14:00～15:30 ☆フリー-suwaru タイム		11:30～12:45 ★★★ アシュタンガ75 kazuko	11:30～12:30 ★★ やさしい エアリアル momoe
19:00～20:00 ★★ リンパデトックス エアリアル azusa	18:45～19:45 ★★ 姿勢改善 リフレッシュ エアリアル (ローポジション) sachiko	19:00～20:00 ★★ アシュタンガ60 kazuko	18:45～19:45 ★★ やさしい アシュタンガ yuko.k	18:45～19:45 ★ エアリアル リストラティブ (ローポジション) sachiko	13:10～14:10 ★★ エアリアルヨガ kazuko	13:00～14:00 ★★ リンパデトックス エアリアル (ローポジション) sachiko
20:15～21:15 ★ タイ式ヨガ& リストラティブ azusa	20:15～21:15 ★ スローホット アロマ リストラティブ sachiko	20:15～21:15 ★★ リラックス& リリース エアリアル kazuko	20:15～21:15 ★ 快眠のための リラックスヨガ withハンモック yuko.k	20:15～21:05 ★ ハーバルヨガ sachiko	14:45～15:45 ★★ スローホット ハタヨガ asami	14:30～15:20 ★ ハーバルヨガ sachiko
					16:00～17:00 ☆フリー-suwaru タイム 第1・3週目	16:00～17:00 ☆フリー-suwaru タイム 第2・4週目

祝日スケジュール ◎10:30～ ◎12:00～ ◎14:00～

★はクラスの強度になります。

ご予約 (トライアル予約)
はこちら↓ホームページ
はこちら↓