

2020.3~

## YOUGAN YOGA STUDIO

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00						9:30~10:30 モーニングヨガ Yuki(石本)	9:30~10:30 モーニングヨガ Kon	10:00
11:00		10:35~11:35 ベーシックヨガ Naoko	10:00~11:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ	10:35~11:35 骨盤調整ヨガ Naoko	10:00~11:00 ヒーリングヨガ Kumi			11:00
12:00		11:55~12:55 美姿勢ヨガ Naoko	11:20~12:20 ダイエットヨガ 築地 サヤカ	11:55~12:55 ベーシックヨガ Naoko	11:20~12:20 骨盤調整ヨガ Kumi	10:55~11:55 リンパヨガ Yuki(石本)	10:55~11:55 ヒーリングヨガ Kon	12:00
13:00						12:20~13:20 マインドフルネスフロー のん	12:20~13:20 ボディメイキングヨガ かおり	13:00
14:00	休		13:15~14:15 骨盤調整ヨガ 鈴木 ミキ		13:15~14:15 リンパヨガ Yuki(石本)			14:00
15:00		14:15~15:15 コアバックエクササイズ 小林 美和	14:35~15:35 ヒーリングヨガ 鈴木 ミキ	14:15~15:15 リンパヨガ 小林 美和	14:35~15:35 ベーシックヨガ Yuki(石本)	13:50~14:50 ヒーリングヨガ Naoko	13:45~14:45 リラックスヨガ かおり	15:00
16:00	館	15:35~16:35 リンパヨガ 小林 美和		15:35~16:35 骨盤調整ヨガ 小林 美和		15:10~16:10 骨盤調整ヨガ かおり	15:10~16:10 ダイエットヨガ Naoko	16:00
17:00						16:35~17:35 ベーシックヨガ かおり	16:35~17:35 ストレッチヨガ Naoko	17:00
18:00	日		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ Kon		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ YUKI(脇坂)	 <p>※チェックインは開始5分前で終了となります。 ※スケジュールは予告なく変更させて頂く場合がございます。 ※各クラスの定員は21名です。(完全予約制)</p>		18:00
19:00		18:30~19:30 マインドフルネスフロー のん	19:15~20:15 ヒーリングヨガ Kon	18:30~19:30 ベーシックヨガ のん	19:15~20:15 美姿勢ヨガ MEU			19:00
20:00		19:45~20:45 リラックスヨガ かおり	20:30~21:30 ボディメイキングヨガ Kon	19:45~20:45 ダイエットヨガ のん	20:30~21:30 リラックスヨガ MEU			20:00
21:00		21:00~22:00 骨盤調整ヨガ かおり		21:00~22:00 ヒーリングヨガ かおり				21:00
22:00								22:00
営業時間		10:00~22:30	9:30~22:00	10:00~22:30	9:30~22:00	9:00~18:30	9:00~18:30	営業時間