

TeePeeレッスンプログラム

2020年2月1日~15日(前半)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							9:00-10:00 朝ヨガ 加藤 真美
						9:30-10:30 ピラティス KAORI	
10:00	10:00-11:00 キレイになるヨガ 岩尾 佳奈	10:00-11:00 ヨガ yangyang	10:00-11:00 アロマヨガ KAORI	10:00-11:00 ヨガ 岡田 恵子	10:00-11:00 骨盤底筋ピラティス KAORI		10:30-11:30 アロマヨガ 岩尾 佳奈
11:00						11:00-12:00 リンパヨガ 小野 麻衣	
	11:30-12:30 ヨガ mica	11:30-12:30 エアリアルヨガ yangyang	11:30-12:30 ヨガ 小野 麻衣	11:30-12:30 フローヴィンヤサヨガ YASUKO	11:30-12:30 リンパヨガ mica		12:00-13:00 ヨガ yangyang
12:00							
13:00						13:00-14:15 骨盤調整ヨガ (75分) MINA	
14:00	14:00-15:00 アロマヨガ 園田 美由紀	14:00-15:00 ヨガ YASUKO	14:00-15:00 フローヴィンヤサヨガ 小野 麻衣	14:00-15:00 筋膜リリースヨガ MINA	14:00-15:00 ヨガ mica		
15:00							
18:00							
	18:30-19:30 ヨガ 優子	18:30-19:30 リラックスヨガ しゅり	18:30-19:30 ピラティス 二宮 知子	18:30-19:30 アロマヨガ mica	18:30-19:30 フローヴィンヤサヨガ RIKA		
19:00							
20:00	20:00-21:00 アロマヨガ 優子	20:00-21:00 フローヴィンヤサヨガ 加藤 真美	20:00-21:00 骨盤ヨガ 優子	20:00-21:00 エアリアルヨガ yangyang	20:00-21:00 ピラティス KAORI		
21:00							
	21:30-22:30 ハタヨガリラックス MINA	21:30-22:30 ヨガ 岡田 恵子	21:30-22:30 アロマヨガ 優子	21:30-22:30 リンパヨガ mica	21:30-22:30 陰ヨガ yangyang		
22:00							
23:00	CLOSE						

今月は特に肩まわりをほぐします

【2月代行レッスン】
 2月15日までMAI不在のためプログラムに一部変更があります。ご確認よろしくお願致します。

2/2(日)
 9:00~朝ヨガ 加藤真美 → GON
 12:00~ヨガ yangyang → mica

2/7(金)
 14:00~ヨガ mica → YASUKO

2/8(土)
 13:00~14:15 (75分)
 骨盤調整ヨガ MINA →
 13:00~14:00 (60分) 骨盤ヨガ 優子

2/9(日)
 10:30~アロマヨガ 岩尾佳奈 → GON

2/22(土)
 13:00~14:15 (75分)
 骨盤調整ヨガ MINA →
 13:00~14:00 (60分) ヨガ 小野麻衣

2/23(日)
 10:30~アロマヨガ 岩尾佳奈 → mica

【2月祝日レッスン】
 2/23(日) 通常日曜日営業
 2/24(月) 振替休日
 9:00~キレイになるヨガ
 10:30~アロマヨガ MAI

