

2017年3月四ヶ郷ヨガスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		9:45 女性のためのヨガ maiko 桃歌 ママヨガ	10:30 シェイプアップヨガ Licca	9:45 アドバンスフロー CHIHOCO 11:15 ボディチューニングヨガ EMIRI		
			20:30 背骨メンテナンスヨガ CHIHOCO	19:30 アドバンスフロー CHIHOCO		
6	7	8	9	10	11	12
		9:45 女性のためのヨガ maiko 桃歌 ママヨガ	10:30 シェイプアップヨガ Licca	9:45 アドバンスフロー CHIHOCO 11:15 ボディチューニングヨガ EMIRI		
	13:30 肩甲骨ヨガ CHIHOCO					
	20:30 リラックスヨガ maiko		20:30 背骨メンテナンスヨガ CHIHOCO			
13	14	15	16	17	18	19
		9:45 女性のためのヨガ maiko 桃歌 ママヨガ	10:30 シェイプアップヨガ Licca	11:15 ボディチューニングヨガ EMIRI		
	13:30 肩甲骨ヨガ CHIHOCO					
	20:30 リラックスヨガ maiko					
20	21	22	23	24	25	26
9:45		9:45 女性のためのヨガ maiko 桃歌 ママヨガ	10:30 シェイプアップヨガ Licca	9:45 アドバンスフロー CHIHOCO 11:15 ボディチューニングヨガ EMIRI		
				19:30 アドバンスフロー CHIHOCO		
	20:30 リラックスヨガ maiko					
27	28	29	30	31		
9:45		9:45 女性のためのヨガ maiko 桃歌 ママヨガ	10:30 シェイプアップヨガ Licca	9:45 アドバンスフロー CHIHOCO 11:15 ボディチューニングヨガ EMIRI		
	13:30 肩甲骨ヨガ CHIHOCO					
	20:30 リラックスヨガ maiko		20:30 背骨メンテナンスヨガ CHIHOCO			

お子様連れでの参加が可能なクラスです。

運動量が多いクラス。アドバンスとついているクラスはヨガに慣れている方が対象です。

2017年3月四ヶ郷ヨガスケジュール(予約用)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCHO アドバンスフロー		
		11:00 桃歌 ママヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
			20:30 CHIHOCHO 背骨メンテナンスヨガ	19:30 CHIHOCHO アドバンスフロー		
6	7	8	9	10	11	12
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCHO アドバンスフロー		
		11:00 桃歌 ママヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 CHIHOCHO 肩甲骨ヨガ					
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCHO 背骨メンテナンスヨガ			
13	14	15	16	17	18	19
		9:45 maiko 女性のためのヨガ				
		11:00 桃歌 ママヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 CHIHOCHO 肩甲骨ヨガ					
	20:30 maiko リラックスヨガ					
20	21	22	23	24	25	26
9:45		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCHO アドバンスフロー		
		11:00 桃歌 ママヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	20:30 maiko リラックスヨガ			19:30 CHIHOCHO アドバンスフロー		
27	28	29	30	31		
9:45		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCHO アドバンスフロー		
		11:00 桃歌 ママヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 CHIHOCHO 肩甲骨ヨガ					
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCHO 背骨メンテナンスヨガ			

お名前	事務連絡事項
会員種別	