

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun					
YOGA・ピラティス(60分) お子様連れOK TRX*トレーニング(30分) Antigravityハンモック(60分) 子連れクラス以外男性OK			TRX 火曜 ワークアウト 第2.4週 フルボティサ-キット 第1.3週 木曜 コアプログラム 金曜 フルボティサ-キット																				
1			2			3			4			5			6			7					
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	デトックスヨガ	KANA	10:30	ヨガフロー	YUMI				10:00	肩甲骨ヨガ*	SAE							10:00	肩甲骨*ヨガ	SAE
			11:30	TRX*	KANA							11:30	AG FUN①	YUMI									
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ストレッチヨガ	Nao																		
			20:00	AG FUN①	YUMI	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	TRX*	Licca												
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:00	快眠ヨガ	naa												
									21:30	ナチュラルフロ-ヨガ*	SAE												
8			9			10			11			12			13			14					
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	デトックスヨガ	KANA							10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	ヨガフロー	SAE			
12:00	AG OPEN	SAE	11:30	TRX*	KANA							11:30	AG FUN①	YUMI									
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ヨガフロー	YUMI																		
			20:00	AG OPEN	SAE							19:30	TRX*	KANA				16:00	リラックスヨガ	Koto			
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo				19:30	ベーシックヨガ	AKIKO									
15			16			17			18			19			20			21					
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	デトックスヨガ	KANA	10:30	ヨガフロー	YUMI				10:00	ヒーリングヨガ	kana							10:00	肩甲骨*ヨガ	SAE
			11:30	TRX*	KANA							11:30	AG FUN①	YUMI									
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ストレッチヨガ	Nao																		
			20:00	AG OPEN	SAE	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	TRX*	Licca							16:00	リラックスヨガ	Koto			
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:00	快眠ヨガ	naa												
									21:30	ナチュラルフロ-ヨガ*	SAE												
22			23			24			25			26			27			28					
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO				10:00	AG OPEN	SAE	10:30	ゆるヨガ*ベーシック	YUMI	10:00	ヒーリングヨガ	kana							10:00	ヨガフロー	SAE
						10:00	デトックスヨガ	KANA				11:30	AG FUN①	YUMI									
13:30	ピラティス	KANA				11:30	TRX*	KANA															
						20:00	AG OPEN	SAE				19:30	TRX*	KANA									
19:30	AG FUN①	YUMI				20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:00	快眠ヨガ	naa	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO									
									21:30	ナチュラルフロ-ヨガ*	SAE												

《 完全予約制 》

TEL:090-3357-8401

MAIL : info@hasumai.com

LINE ID : hasumai



LINE
QRコード

ご予約・お問い合わせは、ホームページ・お電話・メール・ラインいずれかの方法で。