

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
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	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	肩甲骨ヨガ	SAE															
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	AG OPEN	SAE	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						
									21:30	ナチュラルフロー*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				10:30	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
12:00	AG OPEN	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															
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	AG OPEN	SAE				20:00	快眠ヨガ	naa									
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:30	TRX*	Licca									
									21:30	ナチュラルフロー*ヨガ	SAE									
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	12:00	AG OPEN	SAE				11:30	AG FUN①	YUMI						
13:30	ピラティス	KANA	11:30	肩甲骨ヨガ	SAE															
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	AG FUN①	YUMI	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	快眠ヨガ	naa	19:30	TRX*	KANA						
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:30	TRX*	Licca	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO						
									21:30	ナチュラルフロー*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	デトックスヨガ	KANA				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
			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															
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	快眠ヨガ	naa							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	20:30	TRX*	Licca									
									21:30	ナチュラルフロー*ヨガ	SAE									
29			30			31														
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	デトックスヨガ	KANA															
			11:30	TRX*	KANA															
			20:00	AG FUN①	YUMI															
			20:00	ハタヨガ	hiroko															

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  
  子連クラス以外男性OK

TRX  
 火曜 ワークアウト 2.4週  
 水曜 フルボディサキット 1.3.5週  
 木曜 コアプログラム  
 金曜 フルボディサキット

《 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。