

| Mon              |              |         | Tue   |            |        | Wed          |         |         | Thu   |                 |       | Fri   |         |       | Sat   |         |      | Sun   |       |     |
|------------------|--------------|---------|-------|------------|--------|--------------|---------|---------|-------|-----------------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|------|-------|-------|-----|
|                  |              |         |       |            |        |              |         |         | 1     |                 |       | 2     |         |       | 3     |         |      | 4     |       |     |
| YOGA・ピラティス(60分)  |              |         |       |            |        |              |         |         | 10:00 | デトックスヨガ         | KANA  | 10:00 | リラックスヨガ | Anny  |       |         |      | 10:00 | 肩甲骨ヨガ | SAE |
| お子様連れOK          |              |         | 木曜    | ワークアウト     | 2.4週   |              |         |         | 11:30 | TRX*            | KANA  | 11:30 | AG FUN① | YUMI  |       |         |      |       |       |     |
| TRX*トレーニング30分    |              |         | (AM)  | フルボディサ-キット | 1.3週   |              |         |         |       |                 |       |       |         |       |       |         |      |       |       |     |
| Antigravityハンモック |              |         |       |            |        |              |         |         |       |                 |       |       |         |       |       |         |      |       |       |     |
| 子連クラス以外男性OK      |              |         | 木曜    | コアプログラム    | 夜      |              |         |         |       |                 |       | 19:30 | TRX*    | KANA  |       |         |      |       |       |     |
|                  |              |         | 金曜    | フルボディサ-キット | 夜      |              |         |         | 20:30 | TRX*            | Licca | 19:30 | ベーシックヨガ | AKIKO |       |         |      |       |       |     |
|                  |              |         |       |            |        |              |         |         | 21:30 | ナチュラルフロ-ヨガ*     | SAE   |       |         |       |       |         |      |       |       |     |
| 5                |              |         | 6     |            |        | 7            |         |         | 8     |                 |       | 9     |         |       | 10    |         |      | 11    |       |     |
| 10:30            | コンディショニングヨガ* | TOSHIKO | 10:00 | 肩甲骨ヨガ      | SAE    |              |         |         | 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 | ゆるヨガ*へ-シック | YUMI   |              |         |         | 11:30 | TRX*            | KANA  | 11:30 | AG FUN① | YUMI  |       |         |      |       |       |     |
| 13:30            | ピラティス        | KANA    |       |            |        |              |         |         | 11:30 | ホ*ディチュー-ニング*ヨガ* | EMIRI |       |         |       |       |         |      |       |       |     |
| 19:30            | ヘルスタイルアップヨガ* | hitomi  | 20:00 | AG OPEN    | SAE    | 20:00        | AG FUN① | YUMI    |       |                 |       |       |         |       |       |         |      |       |       |     |
|                  |              |         | 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-ヨガ*     | SAE   |       |         |       |       |         |      |       |       |     |
| 12               |              |         | 13    |            |        | 14           |         |         | 15    |                 |       | 16    |         |       | 17    |         |      | 18    |       |     |
| 10:30            | コンディショニングヨガ* | TOSHIKO | 10:00 | ストレッチヨガ    | Nao    | 10:00~14:00  |         |         | 10:00 | デトックスヨガ         | KANA  | 10:00 | リラックスヨガ | Anny  |       |         |      | 10:00 | 肩甲骨ヨガ | SAE |
|                  |              |         | 10:00 | AG FUN①    | YUMI   | インストラクター養成講座 |         |         | 11:30 | TRX*            | KANA  | 11:30 | AG FUN② | YUMI  |       |         |      |       |       |     |
| 13:30            | ピラティス        | KANA    | 11:30 | ゆるヨガ*へ-シック | YUMI   |              |         |         | 11:30 | ホ*ディチュー-ニング*ヨガ* | EMIRI |       |         |       | 16:00 | リラックスヨガ | Anny |       |       |     |
| 19:30            | ヘルスタイルアップヨガ* | hitomi  | 20:00 | AG OPEN    | SAE    |              |         |         |       |                 |       | 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-ヨガ*     | SAE   |       |         |       |       |         |      |       |       |     |
| 19               |              |         | 20    |            |        | 21           |         |         | 22    |                 |       | 23    |         |       | 24    |         |      | 25    |       |     |
| 10:30            | コンディショニングヨガ* | TOSHIKO | 10:00 | 肩甲骨ヨガ      | SAE    | 10:00~14:00  |         |         | 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 | ゆるヨガ*へ-シック | YUMI   | インストラクター養成講座 |         |         | 11:30 | TRX*            | KANA  | 11:30 | AG FUN① | YUMI  |       |         |      |       |       |     |
| 13:30            | ピラティス        | KANA    |       |            |        |              |         |         |       |                 |       | 13:00 | ヨガフロー   | Anny  |       |         |      |       |       |     |
| 19:30            | ヘルスタイルアップヨガ* | hitomi  | 20:00 | AG OPEN    | SAE    | 20:00        | AG OPEN | SAE     | 20:30 | TRX*            | Licca |       |         |       | 16:00 | リラックスヨガ | Anny |       |       |     |
|                  |              |         | 20:00 | ハタヨガ       | hiroko | 20:00        | リラックスヨガ | michiyo | 21:30 | ナチュラルフロ-ヨガ*     | SAE   |       |         |       |       |         |      |       |       |     |
| 26               |              |         | 27    |            |        | 28           |         |         | 29    |                 |       | 30    |         |       |       |         |      |       |       |     |
| 10:30            | コンディショニングヨガ* | TOSHIKO | 10:00 | ストレッチヨガ    | Nao    | 10:00~14:00  |         |         |       |                 |       | 10:00 | ヒーリングヨガ | kana  |       |         |      |       |       |     |
|                  |              |         | 10:00 | AG FUN①    | YUMI   | インストラクター養成講座 |         |         |       |                 |       | 11:30 | AG FUN② | YUMI  |       |         |      |       |       |     |
| 13:30            | ピラティス        | KANA    | 11:30 | ゆるヨガ*へ-シック | YUMI   |              |         |         |       |                 |       | 13:00 | ヨガフロー   | Anny  |       |         |      |       |       |     |
| 19:30            | ヘルスタイルアップヨガ* | hitomi  | 20:00 | AG FUN①    | YUMI   |              |         |         |       |                 |       | 19:30 | TRX*    | KANA  |       |         |      |       |       |     |
| 19:30            | AG OPEN      | SAE     | 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 |       |         |      |       |       |     |

《 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。