

HASUMAI STUDIO

叶KANO

LESSON SCHEDULE

【2024年 10月】

MON			TUE			WED			THU	FRI			SAT			SUN				
			1			2			3	4			5			6				
																		10:00	リフレッシュヨガ	SAE
			10:30	AntiGravity	misayo	10:30	Burn G	SAKI										12:00	Burn G	NATSUMI
			12:00	TRX	YOKO															
			13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami												
															16:00	ボディメイク&リリース	YOKO			
			18:30	ベーシックヨガ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE												
			20:00	ヨガ棒	CHIHOCO	20:00	TRX	Licca				20:00	ピラティス	SAKI						
7			8			9			10	11			12			13				
															9:30	マットピラティス	CHIHOCO			
11:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:30	AntiGravity	misayo	10:30	Burn G	SAKI										10:00	リフレッシュヨガ	SAE
			12:00	TRX	YOKO															
14:00	ピラティス	SAKI	13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami												
															16:00	ボディメイク&リリース	YOKO			
			18:30	ベーシックヨガ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE				18:30	ヨガ棒	CHIHOCO						
20:00	TRX	YOKO	20:00	ヨガ棒	CHIHOCO	20:00	TRX	Licca				20:00	ピラティス	SAKI						
14			15			16			17	18			19			20				
												9:30	マットピラティス	CHIHOCO						
11:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO				10:30	Burn G	SAKI										10:00	ハタヨガ	hiroko
			12:00	TRX	YOKO							11:30	AntiGravity	YUKI				12:00	リストラティブヨガ	hiroko
			13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami												リストラティブヨガ+550円
															16:00	ボディメイク&リリース	YOKO			
						18:30	リラックスヨガ	SAE				18:30	ヨガ棒	CHIHOCO						
			20:00	ヨガ棒	CHIHOCO	20:00	Burn G	NATSUMI				20:00	ピラティス	SAKI						
21			22			23			24	25			26			27				
												9:30	ヨガフロー	CHIHOCO						
11:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:30	Burn G	NATSUMI	11:00	ピラティス	KANA				11:00	Burn G	SAKI				10:00	リフレッシュヨガ	SAE
			12:00	TRX	YOKO													12:00	Burn G	NATSUMI
14:00	ピラティス	SAKI	13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami												
															16:00	ボディメイク&リリース	YOKO			
			18:30	ベーシックヨガ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE				18:30	ヨガ棒	CHIHOCO						
20:00	TRX	YOKO	20:00	AntiGravity	CHIHOCO	20:00	TRX	Licca				20:00	ピラティス	SAKI						
28			29			30			31											
9:30	マットピラティス	CHIHOCO																		
11:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:30	Burn G	NATSUMI	11:00	ピラティス	KANA												
			12:00	TRX	YOKO															
14:00	ピラティス	SAKI	13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami												
			18:30	ベーシックヨガ	AKIKO															
20:00	TRX	YOKO	20:00	AntiGravity	CHIHOCO	20:00	Burn G	NATSUMI												



こちらの2クラスは2ポイント（3ポイント）

