11月週間スケジュール

⇒ リアルヨガ　⇒ バーチャルヨガ　⇒ マシンピラティス　⇒バーチャルヨガ／リアルヨガ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							9:00-10:00 澤田/井上
10:00		10:00-11:00 増田	10:00-11:00 栗本	10:00-11:00 増田	10:00-11:00 ﾊﾞｰﾁｬﾙ/増田	10:00-11:00 井上/田中	
11:00							10:45-11:45 板谷/井上
12:00		11:45-12:45 井澤		11:45-12:45 バーチャル	11:45-12:45 佐伯/増田		
13:00		※1					12:30-13:30 板谷/井上
14:00		14:00-15:00 バーチャル			14:00-15:00 高木/ﾊﾞｰﾁｬﾙ	14:00-15:00 増田/赤木	14:15-15:15 バーチャル
15:00				15:30-16:30 高木			
16:00						16:00-17:00 ﾊﾞｰﾁｬﾙ	
17:00							
18:00							
19:00			19:00-20:00 真由美	19:00-20:00 佐伯	19:30-20:30 高木/増田		
20:00		20:00-21:00 澤田/髙木					
21:00			21:00-22:00 井澤/佐伯	21:00-22:00 高木	21:00-22:00 井澤/佐伯		
22:00		21:30-22:30 バーチャル					

※1　17日のみの開催です
3日は祝日営業になります。
月曜日は休館日になります。
15日(日)は施設点検休館日になります。

Hot Yoga & Collagen
Studio As