

グループレッスン&オンラインレッスン スケジュール



《2020年 9月1日～13日スケジュール》 ※2階グループレッスン参加は、11名限定になります

時間/日付	月		火		水		木	金		土		日	
	グループ	エンコンパス	グループ	エンコンパス	グループ	エンコンパス		グループ	エンコンパス	グループ	エンコンパス	グループ	エンコンパス
10:00~					パワーヨガ kaori ●			ピラティス miki♂ ●		パワーヨガ kaori ●		リフレッシュヨガ hitomi ●	
11:00~				11:30~ レキユラー					11:30~ レキユラー		11:30~ ピラティス		11:30~ ピラティス
12:00~													
13:00~	禅×ヨガ アース kaori ●		Style7® move teiko ●		Style7® hitomi ●			ヒーリングヨガ yukari ●		13:30~ ZUMBA® sanae ●		しほれ体脂肪 わくわく筋トレ teiko ●●	
14:00~		14:15~ レキユラー		14:15~ レキユラー		14:15~ レキユラー		11日 リラックスヨガ hitomi	14:15~ ピラティス				
15:00~							休館日				14:45~ レキユラー		14:45~ レキユラー
16:00~											Style7® kaori ●		15:30~ ハタヨガ リラックス aiko ●
17:00~													
18:00~						18:15~ レキユラー							
19:00~	禅×ヨガ アース hitomi ●			19:15~ レキユラー		ハタヨガ ベーシック ebizo ●			18:45~ レキユラー				
20:00~		20:30~ レキユラー	パワーヨガ reiko ●	20:15~ ピラティス		20:15~ ピラティス		19:30~ Style7® move teiko ●					
			8日 hitomi	1日 お休み									

- 印 マット
- 印 シューズ

※準備が必要なクラスになります。
ご持参又はご準備下さい。

●...グループ&オンラインレッスン(2階スタジオ) 11名以上の場合は、スタジオ隣でオンライン参加

●...グループ&オンラインレッスン(1階スタジオ) 16名以上の場合は、2階でオンライン参加

●...エンコンパスグループレッスン(1階スタジオ) 要予約(30分)

* オンラインレッスンに参加するためには、IDとパスワードが必要になります。

* ID、パスワード、動画URLは『個人メール』に送ります。(ID、パスワード変更なし)

【レッスンの変更は、メルマガ(配信メール)・Line@にてお知らせしますのでご登録をお願いします】