

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 8月1日~11日スケジュール》 ※2階グループレッスン参加は、13名限定になります。
(限定人数超えた場合は、2階スタジオ隣にてオンライン参加になります。)

時間/日付	月	火	水	金	土	日
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 ● 2日ヒーリングヨガ yukari
11:00~		11:30~エンコンパス グループレッスン			11:30~エンコンパス グループレッスン	11:30~エンコンパス グループレッスン
12:00~						
13:00~	NEW Style7® kaori ●	Style7® move teiko ●	13:00~エンコンパス グループレッスン	NEW ヒーリングヨガ yukari ●	13:30~(45) ZUMBA® sanae ●	しぼれ体脂肪& わくわく筋トレ teiko ●●●
14:00~	14:15~エンコンパス グループレッスン			14:15~エンコンパス グループレッスン	14:45~エンコンパス グループレッスン	14:30~エンコンパス グループレッスン
15:00~						NEW 15:30~ ハタヨガ リラックス aiko ●
16:00~					Style7® kaori ●	
17:00~						
18:00~				18:45~エンコンパス グループレッスン		
19:00~	NEW 禅×ヨガ アース hitomi ●	19:15~エンコンパス グループレッスン	NEW ハタヨガ ベーシック ebizo ●	19:30~ Style7® move teiko ●		
20:00~	20:30~エンコンパス グループレッスン	パワーヨガ reiko ●	20:15~エンコンパス グループレッスン			

●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)
- ...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】

【祝日プログラム】 ㊟8月10日(月)

《グループ&オンラインレッスン(2階)》

★13:00~14:00 『ハタヨガフロー』 担当: ebizo

★15:00~16:00 『ハタヨガ リラックス』 担当: aiko

《エンコンパスグループレッスン》

★リザーブよりご確認をお願いします。