

6月グループレッスン

レッスンレベル

EASY HIIT ★ FAT BURN HIIT ★★ NIGHT HIIT ★★★

BOOTYBAND 美尻トレーニング★★

ヨガレッスンレベル

DEEP RELAX ★ FLOW STYLE ★★ POWER YOGA ★★★

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ヨガ : FLOW STYLE インストラクター : YOKO 13:30 ~ 14:15	2	3 初級 : EASY HIIT インストラクター : Eko 10:00 ~ 10:30	4
5 ヨガ : FLOW STYLE インストラクター : YOKO 10:30 ~ 11:15	6	7 中級 : FAT BURN HIIT インストラクター : Eko 10:00 ~ 10:30	8	9 ヨガ : FLOW STYLE インストラクター : YOKO 10:30 ~ 11:15	10 上級 : NIGHT HIIT インストラクター : Eko 20:00 ~ 20:30	11
12 ヨガ : POWER YOGA インストラクター : YOKO 10:30 ~ 11:15	13	14 初級 : EASY HIIT インストラクター : Eko 10:00 ~ 10:30	15 ヨガ : FLOW STYLE インストラクター : YOKO 13:30 ~ 14:15	16 ヨガ : DEEP RELAX インストラクター : YOKO 10:30 ~ 11:15	17	18 中級 : FAT BURN HIIT インストラクター : Eko 10:00 ~ 10:30
19 BootyBand トレーニング インストラクター : Eko 11:00 ~ 11:30	20	21	22	23 ヨガ : FLOW STYLE インストラクター : YOKO 10:30 ~ 11:15	24 上級 : NIGHT HIIT インストラクター : Eko 20:00 ~ 20:30	25 ヨガ : FLOW STYLE インストラクター : YOKO 13:30 ~ 14:15
26 BootyBand トレーニング インストラクター : Eko 11:00 ~ 11:30	27	28	29 ヨガ : POWER YOGA インストラクター : YOKO 13:30 ~ 14:15	30 初級 : EASY HIIT インストラクター : Eko 10:00 ~ 10:30		