

# 11月 GROUP LESSON SCHEDULE



・会員もビジターも参加無料!  
 ・ご予約は公式HPから、またはカウンタースタッフにお声がけください。

日	11/6 10:00~10:45 ヨガ: Flow Style Yoko	11:00~11:30 脂肪燃焼: Easy HIIT Eko	11/13 10:00~10:45 姿勢改善ストレッチ Yoko
	11/20 11:00~11:30 脂肪燃焼: Easy HIIT Eko	11/27 10:00~10:45 ヨガ: Power Yoga Yoko	11:00~11:30 脂肪燃焼: Easy HIIT Eko
水	11/2 11:00~11:45 姿勢改善ストレッチ Yoko	11/9 11:00~11:45 ヨガ: Flow Style Yoko	11/16 11:00~11:45 ヨガ: Power Yoga Yoko
	11/23 11:00~11:45 ヨガ: Flow Style Yoko	11/30 11:00~11:45 姿勢改善ストレッチ Yoko	
木	11/3 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko	11/17 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko	11/24 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko

レッスンレベル

—YOGA—

Deep Relax  
★  
Flow Style  
★★★  
Power Yoga  
★★★★★

—OTHER—

Easy HIIT  
★  
Booty Band  
★  
Night HIIT  
★★★