

スケジュール

	月	火	水	木	金
10:00	パワーヨガ ★★★★ 中浜美幸				
11:00					
12:00			ボディメイク ヨガ ★★ 中浜美幸	肩甲骨ヨガ ★★ 奈良なみ	リフレッシュ ヨガ ★~★★ 石橋志乃
13:00					
14:00		ビギナーズ 奈良なみ ★			
15:00					
18:00			パワーヨガ ★★★★ 中浜美幸	1・3・5週 肩甲骨ヨガ★★ 2・4週 アナトミック 骨盤ヨガ★★★★ 奈良なみ	
19:00					

★が多いほど運動量が上がります