

横浜スタジオ 2020年8月スケジュール

※8月は店休日を予定しておりません。

8月10日(月・祝)スケジュール

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | |
|---|--|---|---|---|---|--|--|
| A | A | A | A | A | A | B | A |
| 11:00 ~ 12:00 ビューティ・ヘルヴィス ミユキ | 11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー ミユキ | 10:45 ~ 11:45 ビューティ・ヘルヴィス サエ | 11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー カズエ | 11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ノリ | 9:15 ~ 10:15 ピラティスビギナー ミユキ | | 9:15 ~ 10:30 ヨガフロー I サユリ |
| 12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I メイコ | 12:45 ~ 14:00 ヨガビギナー サユリ | 12:30 ~ 13:30 ピラティスビギナー ミカ | 12:45 ~ 14:00 ヨガビギナー リツコ | 13:00 ~ 14:15 ヨガビギナー キワ | 11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス ユッカ | 10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ミユキ | 11:15 ~ 12:15 ヨガリラックス サユリ |
| 14:45 ~ 15:45 ヨガリラックス ユキ | 14:45 ~ 15:45 ヨガリラックス ノゾミ | 14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I キミ | 14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ | 15:00 ~ 16:00 体幹コントロール ピラティス I カズエ | 12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I アズサ | 12:00 ~ 13:00 ビューティ・ヘルヴィス 第1週) 筋膜(整顔) 第3週) フローダンス ユウ | 13:00 ~ 14:00 ウエストシェイブ ピラティス タケマサ |
| 18:45 ~ 19:45 代謝アップピラティス I タケマサ | 18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I 最終週) ヨガアライメント I マユミ | 18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II ジヒョン | 18:30 ~ 19:30 ウエストシェイブ ピラティス ヒロト | 18:30 ~ 19:45 ヨガビギナー ミヤビ | 14:45 ~ 16:00 ヨガフロー II アズサ | | 14:45 ~ 16:00 ヨガビギナー リツコ |
| | | 19:45 ~ 20:45 1,3,5週) ピラティスビギナー 2,4週) 体幹コントロール ピラティス I メグミ | | 20:15 ~ 21:15 ヨガリラックス ミヤビ | 16:45 ~ 17:45 ピラティスビギナー カズエ | 16:15 ~ 17:30 アシュタンガヨガ I アズサ | 16:45 ~ 18:00 アロマヨガ フロー I リツコ |

| MON | A | B |
|--------------------------------------|--|---|
| 9:45 ~ 10:45 ピラティスビギナー ミユキ | 9:15 ~ 10:30 ヨガアライメント I メイコ | |
| 11:30 ~ 12:45 ヨガフロー I メイコ | 11:00 ~ 12:00 代謝アップピラティス I ミユキ | |
| 13:30 ~ 14:45 ヨガビギナー アキナ | 12:45 ~ 13:45 ビューティ・ヘルヴィス リエコ | |
| 15:30 ~ 16:30 ヨガリラックス ユキ | 14:30 ~ 15:30 ウエストシェイブ ピラティス ノリ | |