

7月スケジュール

SUN 1	MON 2	TUE 3	WED 4	THU 5	FRI 6	SAT 7
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:15 ハートオブヨガ Mitsue	10:00-11:15 ハートオブヨガ Mitsue 11:45-13:00 陰ヨガ Mayu	10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki	10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana	休	10:00-11:15 アシュタンガヨガビギナー Sakiko	9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie 19:00-20:15 リストラティブヨガ Arisa(定員16名)
8	9	10	11	12	13	14
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 10:00-11:15 リラックスフロー Sachiko	10:00-11:15 ハートオブヨガ Mitsue 11:45-13:00 陰ヨガ Mayu	10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki	10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	13:00-14:15 リラックスフロー Sachiko	9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
15	16	17	18	19	20	21
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 13:00-14:15 陰陽ヨガ Eiko	10:00-11:15 ハートオブヨガ Mitsue 11:45-13:00 陰ヨガ Mayu	10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki	10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	10:00-11:15 アシュタンガヨガビギナー Sakiko	9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
22	23	24	25	26	27	28
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco (多目的ルーム2 定員10名) 10:00-11:15 リラックスフロー Sachiko (多目的ルーム2 定員10名)	10:00-11:15 ハートオブヨガ Mitsue 11:45-13:00 陰ヨガ Mayu	10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki	10:00-11:15 陰陽ヨガ Nana	10:00-11:15 BORN TO YOG Aki 13:00-14:15 ハタフロー Arisa	13:00-14:15 リラックスフロー Sachiko	9:00-10:15 イシュタヨガ(basic.瞑想) Toshie 10:30-11:45 イシュタヨガ(All level) Toshie
29	30	31				
08:00-09:15 朝ヨガディープリラックス Maco 13:00-16:30 Reebok WS ヤムナ&陰ヨガ Kaoru&Aki	休	10:00-11:15 スローヴィンヤサ Megumi (多目的ルーム2 定員10名) 13:30-14:45 骨盤調整ヨガ Miki (多目的ルーム2 定員10名)				

※スケジュールは急な変更が生じる場合もございます。ご了承下さい。

【休講】施設の都合により、5日・30日は休講となります。

【イレギュラークラス】下線が引いてありますクラスはイレギュラークラスです。

【お知らせ】会場場所が、2Fロビー前の多目的ルーム2になるお日にちがございます。ご了承下さい。
7/29ReebokさんのWSは『リーボック公式フィットネスサイト』からのご予約となります。

Tel: 043-294-1850
www.outland.jp

 outlandtoke  outland_toke

便利なLINE@
ぜひ登録して
下さいね⇒

