

Yoga&Pilates彦根 2024年9月レッスンスケジュール

	1日(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00		ウエスト 松尾		レッグス 宮氏	ピラ ティス 宮氏			セルフ 目肩首 中嶋		睡眠 中嶋				パワー ヨガ70 松尾
12:00			ピラ ティス 川口								ピラ ティス 沢田			
13:00						ストレス 松尾								
14:00		セルフ 目肩首 松尾							ピラ ティス 藤田み	ヒップ 中嶋				姿勢 改善 松尾
15:00											ピラ ティス 鈴木			
16:00														
17:00														ウエスト 宮氏
18:00														
19:00				フロー 松尾		パワー ヨガ70 松尾	姿勢 改善 松尾			腸内 環境 宮氏		セルフ 膝腰 藤田ま	ピラ ティス 宮氏	
20:00					ピラ ティス 松宮			ピラ ティス 鈴木	ボード 松尾					
21:00			ピラ ティス 松宮									アロマ 藤田ま		
22:00														

	8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00		姿勢 改善 中嶋		レッグス 宮氏	ピラ ティス 宮氏			セルフ 膝腰 中嶋		睡眠 中嶋				パワー ヨガ70 松尾
12:00			ピラ ティス 川口								ピラ ティス 沢田			
13:00						ストレス 松尾								
14:00		パワー ヨガ70 中嶋							ピラ ティス 藤田み	ヒップ 中嶋				姿勢 改善 松尾
15:00											ピラ ティス 鈴木			
16:00														
17:00														ウエスト 宮氏
18:00														
19:00				フロー 松尾		パワー ヨガ70 松尾	姿勢 改善 松尾			腸内 環境 宮氏		ボード 藤田ま	ピラ ティス 宮氏	
20:00					ピラ ティス 松宮			ピラ ティス 鈴木	ヒップ 松尾					
21:00			ピラ ティス 松宮									アロマ 藤田ま		
22:00														

←ヨガ(女性専用クラス)
 ←ヨガ(男女クラス)
 ←ピラティス(男女クラス)

Yoga&Pilates彦根 2024年9月レッスンスケジュール

	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス
	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ
11:00							
12:00	休館日		ピラティス 宮氏				パワーヨガ70 松尾
13:00						ピラティス 沢田	
14:00		ボード 宮氏	ストレス 松尾		ピラティス 藤田み	ヒップ 中嶋	
15:00						ピラティス 鈴木	姿勢改善 松尾
16:00							
17:00							
18:00							ウエスト 宮氏
19:00							
20:00			パワーヨガ70 松尾	姿勢改善 松尾	腸内環境 宮氏	セルフ 目肩首 藤田ま	ピラティス 宮氏
21:00			ピラティス 松宮	ピラティス 鈴木			
22:00				ヒップ 松尾		アロマ 藤田ま	

	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス
	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ
11:00							
12:00	フロー 松尾	ピラティス 川口	ピラティス 宮氏	ボード 中嶋	睡眠 中嶋	ピラティス 沢田	パワーヨガ70 松尾
13:00							
14:00			ストレス 松尾		ピラティス 藤田み	ヒップ 中嶋	
15:00	アロマ 松尾	姿勢改善 宮氏				ピラティス 鈴木	姿勢改善 松尾
16:00							
17:00						体験会 松尾	
18:00							ウエスト 宮氏
19:00							
20:00			パワーヨガ70 松尾	姿勢改善 松尾	腸内環境 宮氏	セルフ 膝腰 藤田ま	ピラティス 宮氏
21:00			ピラティス 松宮	ピラティス 鈴木			
22:00				ヒップ 松尾		アロマ 藤田ま	

←ヨガ(女性専用クラス)
 ←ヨガ(男女クラス)
 ←ピラティス(男女クラス)

