

◆12月～スケジュール◆

※休講になる場合がありますので、当日の開催の有無は予約システムを御覧ください。

※スタジオドアオープンは10分前でお願いします。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:00～(45分) 目覚めヨガ YUJI	7:00～(45分) 目覚めヨガ YUJI	7:00～(45分) 目覚めヨガ YUJI	7:00～(45分) 目覚めヨガ YUJI	7:00～(45分) 目覚めヨガ YUJI		
8:00	8:15～(50分) 目覚めヨガ YUJI	8:15～(50分) 目覚めヨガ YUJI	8:15～(50分) 目覚めヨガ YUJI	8:15～(50分) 目覚めヨガ YUJI	8:15～(50分) 目覚めヨガ YUJI	8:00～(50分) 目覚めヨガ YUJI	8:00～(50分) 目覚めヨガ YUJI
9:00							
	9:30～(60分) MFYビュティ- HITOMI ※女性限定	9:30～(60分) MFYシェイブ YUKO ※女性限定	9:30～(60分) MFYビュティ- HANA ※女性限定	9:30～(60分) リリースフローヨガ HANA	9:30～(60分) 姿勢改善ヨガ YUJI	9:15～(60分) 姿勢改善ヨガ YUJI	9:30～(60分) MFYリリース HANA
10:00							
						10:30～(60分) MFYシェイブ HANA ※女性限定	
11:00	10:50～(60分) 骨盤ヒップアップ YAYOI ※女性限定	10:50～(60分) MFYマッテ HANA	10:50～(60分) リリースフローヨガ YAYOI	10:50～(60分) MFYシェイブ HITOMI ※女性限定	10:50～(60分) MFYビュティ- HANA ※女性限定		10:50～(60分) MFYビュティ- HANA ※女性限定
12:00						11:50～(60分) リリースフローヨガ HANA	
13:00							
14:00			13～18時 ハートソナル粋	13～18時 養成or ハートソナル粋	13～18時 養成or ハートソナル粋	13～18時 養成or ハートソナル粋	13～18時 養成or ハートソナル粋
17:00	13～20時 養成or ハートソナル粋	13～20時 養成or ハートソナル粋					
19:00							
			19:30～(60分) MFYハート HANA	19:30～(60分) リリースフローヨガ HANA			
20:00							