

月	火	水	木	金	土	日
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム
<p>・当日30分前までにプラチナスクールからご予約をお願いします。                  ・お電話でのご予約は受付けておりません。                  ・レッスン内容や担当インストラクターは変更になる場合がございます。                  ・スケジュールは毎月変動の可能性があります。</p> <p>※レッスンの時間は完全固定ではありませんので                  都度確認をお願いいたします</p> <p><b>【スケジュールQRコード】</b></p> 						
9:00					8:45 宮田奈緒 朝ヨガ	8:45 松原永 朝ヨガ
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00					13:30 永田昭子 ハタヨガ	14:30~佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
15:00					14:30 鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー 15:50 鈴木奈保子 リラックスヨガ	15:50~佐藤みどり ピラティス
16:00						
17:00						
18:00						
19:00					18:45~秋山千春 肩こり解消ヨガ	
20:00					20:00~秋山千春 リラックスヨガ	
9:00					8:45 宮田奈緒 朝ヨガ	8:45 松原永 朝ヨガ
10:00		10:00~小野沢唯 パワーヨガ				
11:00		11:20~小野沢唯 骨盤調整ヨガ				
12:00						
13:00						
14:00					13:30 永田昭子 ハタヨガ	14:30~佐藤みどり ハタヨガ
15:00		14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー			14:50 永田昭子 アロマヨガ	15:50~佐藤みどり リフレヨガ
16:00		15:50~安藤恭子 リラックスヨガ				
17:00						
18:00						
19:00		18:45~秋山千春 ハタヨガ			14:30~17:30 峯岸道子先生 IHTAセミナー	
20:00		20:00~秋山千春 リラックスヨガ				
9:00						
10:00		10:00~小野沢唯 アドバンスヨガ				
11:00		11:20~小野沢唯 リラックスヨガ				
12:00			11:00~12:30 安藤恭子 WS(有料)			
13:00						
14:00					13:30 永田昭子 ハタヨガ	14:30~佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
15:00	14:30~櫻庭優子 ハワ-ビギナーヨガ	14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー			14:50 永田昭子 アロマヨガ	15:50~佐藤みどり ピラティス
16:00	15:50~櫻庭優子 リラックスヨガ	15:50~安藤恭子 リラックスヨガ				
17:00						
18:00						
19:00	18:45~吉田有美 ハワ-ヨガビギナー	18:45~秋山千春 ハタヨガ				
20:00	20:00~吉田有美 骨盤調整ヨガ	20:00~秋山千春 リラックスヨガ	18:45~平山真希 ヴィンヤサフロー		18:45~秋山千春 肩こり解消ヨガ	
			20:00~平山真希 陰ヨガ		20:00~秋山千春 リラックスヨガ	
9:00						
10:00		10:00~小野沢唯 パワーヨガ				
11:00		11:20~小野沢唯 骨盤調整ヨガ				
12:00						
13:00						
14:00					13:30 永田昭子 ハタヨガ	14:30~佐藤みどり ハタヨガ
15:00	14:30~櫻庭優子 シェイプアップヨガ	14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー			14:50 永田昭子 アロマヨガ	15:50~佐藤みどり リフレヨガ
16:00	15:50~櫻庭優子 骨盤調整ヨガ	15:50~安藤恭子 リラックスヨガ				
17:00						
18:00						
19:00	18:45~吉田有美 ハワ-ヨガ	18:45~秋山千春 ハタヨガ				
20:00	20:00~吉田有美 リラックスヨガ	20:00~秋山千春 リラックスヨガ	18:45~平山真希 ハタヨガ		18:45~秋山千春 肩こり解消ヨガ	
			20:00~平山真希 陰ヨガ		20:00~秋山千春 リラックスヨガ	
9:00						
10:00	10:00~神澤夏子 パワーヨガ	10:00~小野沢唯 アドバンスヨガ				
11:00	11:20~神澤夏子 リラックスヨガ	11:20~小野沢唯 リラックスヨガ				
12:00						
13:00						
14:00					13:30 永田昭子 ハタヨガ	14:30~佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
15:00	14:30~櫻庭優子 シェイプアップヨガ	14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー			14:50 永田昭子 アロマヨガ	15:50~佐藤みどり ピラティス
16:00	15:50~櫻庭優子 リラックスヨガ	15:50~安藤恭子 リラックスヨガ				
17:00						
18:00						
19:00	18:45~吉田有美 シェイプアップヨガ	18:45~秋山千春 ハタヨガ				
20:00	20:00~吉田有美 骨盤調整ヨガ	20:00~秋山千春 リラックスヨガ			18:45~秋山千春 肩こり解消ヨガ	
					20:00~秋山千春 リラックスヨガ	

休校日

休校日

休校日

休校日

このマークの付いた  
レッスンは  
マタニティの方も  
受講頂けます(^^)/

☆フルムーンキャンペーン☆ 12/16~12/22の期間、ヨガワークス商品が10%OFF