

	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	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	整体ルーム
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 アドバンスヨガ				10:00~宮田奈緒 リフレヨガ							
11:00			11:20~小野沢唯 リラクセスヨガ				11:20~宮田奈緒 パワーヨガ							
12:00														
13:00									13:30 永田昭子 ハタヨガ					
14:00			14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー		14:30~吉田有美 骨盤調整ヨガ		14:30 鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー		14:50 永田昭子 アロマヨガ		14:30~杉本卓万 ハタヨガ		14:30~佐藤みどり 骨盤調整ヨガ	
15:00			15:50~安藤恭子 リラクセスヨガ		15:50~吉田有美 リラクセスヨガ		15:50 鈴木奈保子 肩こり解消ヨガ				15:50~杉本卓万 アドバンスヨガ		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 ハタヨガ		18:45~平山真希 ヴィンヤサフロー				18:45~秋山千春 骨盤調整ヨガ					
20:00			20:00~秋山千春 リラクセスヨガ		20:00~平山真希 陰ヨガ				20:00~秋山千春 リラクセスヨガ					
9:00	10:00~神澤夏子 パワーヨガ		10:00~小野沢唯 デトックスヨガ						10:00~小野沢唯 パワーヨガ				8:45 松原永 朝ヨガ	
11:00	11:20~神澤夏子 リラクセスヨガ		11:20~小野沢唯 アドバンスヨガ						11:20~小野沢唯 リラクセスヨガ					
12:00														
13:00									13:30 宮田奈緒 ハタヨガ					
14:00	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		14:30~吉田有美 骨盤調整ヨガ		14:30 鈴木奈保子 パワーヨガビギナー		14:50 宮田奈緒 アロマヨガ		14:30~櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		14:30 佐藤みどり パワーヨガ	
15:00	15:50~櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50~安藤恭子 リラクセスヨガ		15:50~吉田有美 リラクセスヨガ		15:50 鈴木奈保子 リラクセスヨガ				15:50~櫻庭優子 リラクセスヨガ		15:50 佐藤みどり リフレヨガ	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	18:45~吉田有美 パワーヨガ		18:45~秋山千春 リラクセスヨガ		18:45~平山真希 パワーヨガ									
20:00	20:00~吉田有美 リラクセスヨガ		20:00~秋山千春 ハタヨガ		20:00~平山真希 陰ヨガ									
9:00											8:45 宮田奈緒 朝ヨガ		8:45 松原永 朝ヨガ	
10:00	10:00~神澤夏子 パワーヨガ		10:00~小野沢唯 ハタヨガ		10:00~宮田奈緒 ハタヨガ				10:00~宮田奈緒 骨盤調整ヨガ					
11:00	11:20~神澤夏子 リラクセスヨガ		11:20~小野沢唯 シェイプアップヨガ		11:20~宮田奈緒 ハタヨガ				11:20~宮田奈緒 リフレヨガ					
12:00														
13:00									13:30 永田昭子 ハタヨガ					
14:00	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		14:30~宮田奈緒 太陽礼拝		14:30 鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー		14:50 永田昭子 アロマヨガ		14:30~杉本卓万 ハタヨガ		14:30~佐藤みどり 骨盤調整ヨガ	
15:00	15:50~櫻庭優子 リラクセスヨガ		15:50~安藤恭子 リラクセスヨガ		15:50~宮田奈緒 リフレヨガ		15:50 鈴木奈保子 リラクセスヨガ				15:50~杉本卓万 アドバンスヨガ		15:50~佐藤みどり ピラティス	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	18:45~吉田有美 パワーヨガ		18:45~秋山千春 リラクセスヨガ		18:45~平山真希 リラクセスヨガ				18:45~秋山千春 骨盤調整ヨガ					
20:00	20:00~吉田有美 リラクセスヨガ		20:00~秋山千春 ハタヨガ		20:00~平山真希 陰ヨガ				20:00~秋山千春 リラクセスヨガ					
9:00														
10:00	10:00~神澤夏子 パワーヨガ				10:00~松原永 骨盤調整ヨガ								8:45 松原永 朝ヨガ	
11:00	11:20~神澤夏子 リラクセスヨガ				11:20~松原永 ハタヨガ									
12:00														
13:00														
14:00	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		14:30~宮田奈緒 太陽礼拝		14:30 鈴木奈保子 ハワ-ビギナー		14:30 永田昭子 ハタヨガ		14:30~櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		14:30 佐藤みどり パワーヨガ	
15:00	15:50~櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50~安藤恭子 リラクセスヨガ		15:50~宮田奈緒 リフレヨガ		15:50 鈴木奈保子 リラクセスヨガ		15:50 永田昭子 アロマヨガ		15:50~櫻庭優子 リラクセスヨガ		15:50 佐藤みどり リフレヨガ	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	18:45~吉田有美 パワーヨガ		18:45~秋山千春 リラクセスヨガ						18:45~秋山千春 骨盤調整ヨガ					
20:00	20:00~吉田有美 リラクセスヨガ		20:00~秋山千春 ハタヨガ						20:00~秋山千春 リラクセスヨガ					
9:00														
10:00	10:00~神澤夏子 パワーヨガ													
11:00	11:20~神澤夏子 リラクセスヨガ													
12:00														
13:00														
14:00	14:30~櫻庭優子 ハワ-ビギナーヨガ													
15:00	15:50~櫻庭優子 リラクセスヨガ													
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	18:45~吉田有美 シェイプアップヨガ													
20:00	20:00~吉田有美 骨盤調整ヨガ													
	通常レッスン マンズリーまたは受講表で参加可能		初心者おススメレッスン マンズリーまたは受講表で参加可能		イベントレッスン マンズリーまたは受講表で参加可能		有料レッスン 有料2,500円		IR養成コース2級ヨガ講義 受講申込者のみ参加可能		RYT+1級・専科コース講義 受講申込者のみ参加可能		IHTA協会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み	

☆フルムーンキャンペーン☆ 2/14~2/20の期間、ヨガワークス商品が10%OFF

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(^^)/

・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ございます。

※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

【スケジュールQRコード】

