

# SCHEDULE

2017/11/1～11/30

	月		火		水		木		金		土		日	
	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio
7:00～								朝ヨガ★(30分) 7:30～						
8:00～														
9:00～	朝ヨガ 9:00～			リラックス 9:00～	ハタ(前屈) 9:00～			ベーシックB 9:00～		ヒーリング 9:00～		リラックスヨガ 9:00～		ベーシック 9:00～
10:00～											ハタ(前屈) 9:30～		ハタ(後屈) 9:30～	
11:00～		ヒーリング 10:30～	岩盤浴				ベーシックB (1.15.29日のみ) コアスロー (8.22日のみ) 10:30～	ハタ(前屈) 10:30～				美眼 (4.18日のみ) 月ヨガ(女性限定) (11.25日のみ) 10:30～		動く瞑想 (3.12.23日のみ) エナジーチャージ (5.19.26日のみ) 10:30～
12:00～														
13:00～	ハタ(前屈) 12:30～(NAOKI)													
14:00～				ベーシックB 12:30～	月ヨガ(女性限定) 12:30～				岩盤浴		ストレッチヨガ(上半身) 12:30～	イベント(80分) 12:30～ (4.18日のみ)	リズムフロア 12:30～ (HONAMI) (11.25日のみ)	ベーシック (3.12.23日のみ) ハタ (5.19.26日のみ) 12:30～
15:00～		月ヨガ(女性限定) (HONAMI)	美骨盤(女性限定) 14:00～ (ERI)				リラックス (1.15.29日のみ) ベーシックB (8.22日のみ) 14:00～	ストレッチ(上半身) 14:00～						イベント80分 (3.12.23日のみ) コアスロー (5.19.26日のみ) 14:30～
16:00～														
17:00～	ベーシックB 16:30～		コアスロー 16:30～				ハタ 16:30～	リラックス 16:30～		ヒーリング 16:30～			リラックス 16:30～	スペシャル(70分) 16:30～
18:00～														
19:00～	ストレッチ(下半身) 18:30～ (NAOKI)		ベーシックB 18:30～ (KAZUKI)		ベーシック 18:30～		コアシェイプ(60分) 19:00～ (YUKIE)	美骨盤(女性限定) 18:30～		180度開脚ヨガ 19:00～(Nanae)		自分に優しいヨガ 19:00～ (KAMEDA)		
20:00～	エナジーチャージ 20:00～		スペシャル(70分) 20:00～		美眼ヨガ 20:00～			ハタ(後屈)		コアスロー 20:00～				
21:00～		リラックス 20:20～21:20		ハタ(前屈) 20:20～21:20			ヒーリング 20:20～21:20		ナイトヨガ(60分) 20:20～21:20		岩盤浴			