

6月 グループレッスンカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 股関節ストレッチヨガ (石川) 11:00~ エアロピクス (水谷) 13:30~ リラックスヨガ (大城) 20:30~	2 (肩) 筋膜リリース 11:00~ 柔軟性upヨガ (大城) 18:00~	3 リラックスヨガ (横山) 9:30~ 柔軟性upヨガ (大城) 18:00~ ボクシングエクササイズ (水谷) 20:30~	4 代謝を上げるヨガ (大城) 13:00~
5 朝ヨガ (横山) 9:30~ 代謝を上げるヨガ (大城) 14:00~	6 やさしいヨガ (石川) 11:00~ 骨盤調節ヨガ (横山) 13:00~ リフレッシュヨガ (横山) 19:30~	7 顔ツボダイエット (岡山) 19:00~ ダイエットヨガ (横山) 21:30~	8 ベーシックヨガ (水谷) 13:30~ リラックスヨガ (大城) 20:30~	9 股関節ストレッチヨガ (石川) 11:00~	10 リラックスヨガ (横山) 9:30~ 顔ツボダイエット (岡山) 13:30~ ボクシングエクササイズ (水谷) 20:30~	11 朝ヨガ (大城) 9:30~ 代謝を上げるヨガ (大城) 14:00~
12 代謝を上げるヨガ (大城) 13:00~ 足のむくみ改善 15:00~	13 やさしいヨガ (石川) 11:00~ 骨盤調節ヨガ (岡山) 13:30~ リフレッシュヨガ (横山) 19:30~	14 (腰) 筋膜リリース 15:00~ ZUMBA 19:00~ ダイエットヨガ (横山) 21:30~	15 股関節ストレッチヨガ (石川) 11:00~ リラックスヨガ (大城) 20:30~	16 足のむくみ改善 11:00~ 柔軟性upヨガ (大城) 18:00~	17 リラックスヨガ (横山) 9:30~ 柔軟性upヨガ (大城) 18:00~ ボクシングエクササイズ (水谷) 20:30~	18 代謝を上げるヨガ (大城) 13:00~
19 朝ヨガ (横山) 9:30~ (腰) 筋膜リリース 14:00~	20 やさしいヨガ (石川) 11:00~ 骨盤調節ヨガ (横山) 13:00~ リフレッシュヨガ (横山) 19:30~	21 骨盤調節ヨガ (岡山) 19:00~ ダイエットヨガ (横山) 21:30~	22 エアロピクス (水谷) 13:30~ リラックスヨガ (大城) 20:30~	23 アクティブストレッチ 11:00~	24 リラックスヨガ (横山) 9:30~ 顔ツボダイエット (岡山) 13:30~ ボクシングエクササイズ (水谷) 20:30~	25 朝ヨガ (大城) 9:30~ 代謝を上げるヨガ (大城) 14:00~
26 代謝を上げるヨガ (大城) 13:00~ ピラティス 自重 15:00~	27 やさしいヨガ (石川) 11:00~ 骨盤調節ヨガ (岡山) 13:30~ リフレッシュヨガ (横山) 19:30~	28 ダイエットヨガ (横山) 21:30~	29 股関節ストレッチヨガ (石川) 11:00~ エアロピクス (水谷) 13:30~ リラックスヨガ (大城) 20:30~	30 (肩) 筋膜リリース 11:00~ 柔軟性upヨガ (大城) 18:00~		