

Yoga&Pilates彦根 2024年6月レッスンスケジュール

	1日 (土)		2日 (日)		3日 (月)		4日 (火)		5日 (水)		6日 (木)		7日 (金)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00		パワー ヨガ70 松尾		セルフ 目肩首 松尾		ストレス 宮氏	ピラ ティス 宮氏			ウエスト 中嶋		姿勢 改善 中嶋		
12:00					ピラ ティス 川口								ピラ ティス 沢田	
13:00								レッグス 松尾						
14:00		ウエスト 松尾		姿勢 改善 松尾							ピラ ティス 藤田み	セルフ 目肩首 中嶋		
15:00													ピラ ティス 鈴木	
16:00														
17:00		姿勢 改善 宮氏												
18:00														
19:00						フロー 松尾				姿勢 改善 松尾		睡眠 宮氏		セルフ 膝腰 藤田ま
20:00	ピラ ティス 宮氏							ピラ ティス 松宮		パワー ヨガ70 松尾				
21:00					ピラ ティス 松宮				ピラ ティス 鈴木	ボード 松尾				アロマ 藤田ま
22:00														

	8日 (土)		9日 (日)		10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00		パワー ヨガ70 松尾		フロー 宮氏		ストレス 宮氏	ピラ ティス 宮氏			ウエスト 中嶋		姿勢 改善 中嶋		
12:00					ピラ ティス 川口								ピラ ティス 沢田	
13:00								レッグス 松尾						
14:00		ウエスト 松尾		ストレス 宮氏							ピラ ティス 藤田み	セルフ 膝腰 中嶋		
15:00													ピラ ティス 鈴木	
16:00														
17:00		姿勢 改善 宮氏		体験会 松尾										
18:00														
19:00	ピラ ティス 宮氏					フロー 松尾				姿勢 改善 松尾		睡眠 宮氏		ボード 藤田ま
20:00								ピラ ティス 松宮		パワー ヨガ70 松尾				
21:00					ピラ ティス 松宮				ピラ ティス 鈴木	ヒップ 松尾				アロマ 藤田ま
22:00														



←ヨガ(女性専用クラス)



←ヨガ(男女クラス)



←ピラティス(男女クラス)

Yoga&Pilates彦根 2024年6月レッスンスケジュール

	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ピラティス	ピラティス
11:00							
12:00	休館日			ピラティス 宮氏		姿勢改善 中嶋	
13:00			ピラティス 川口				ピラティス 沢田
14:00				レッグス 松尾		ピラティス 藤田み	セルフ 目肩首 中嶋
15:00		セルフ 膝腰 中嶋					ピラティス 鈴木
16:00							
17:00							
18:00							
19:00					姿勢改善 松尾	睡眠 宮氏	
20:00			フロー 松尾	パワー ヨガ70 松尾			セルフ 目肩首 藤田ま
21:00			ピラティス 松宮	ピラティス 松宮	ピラティス 鈴木	ヒップ 松尾	アロマ 藤田ま
22:00							
	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ピラティス	ピラティス
11:00							
12:00		アロマ 松尾		ピラティス 宮氏		姿勢改善 中嶋	ピラティス 沢田
13:00			ピラティス 川口				
14:00				レッグス 松尾		ピラティス 藤田み	セルフ 膝腰 中嶋
15:00	ウエスト 松尾						ピラティス 鈴木
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		姿勢改善 宮氏					
20:00	ピラティス 宮氏				姿勢改善 松尾	ボード 宮氏	セルフ 膝腰 藤田ま
21:00			ピラティス 松宮	ピラティス 松宮	ピラティス 鈴木	ヒップ 松尾	アロマ 藤田ま
22:00							

