

Hau'oli STUDIO/YMC school 9月スケジュール

2024/8/23

	月			火			水			木			金			土			日			
	ヨガルーム	ピラティスルーム	講義ルーム	ヨガルーム	ピラティスルーム	講義ルーム	ヨガルーム	ピラティスルーム	講義ルーム	ヨガルーム	ピラティスルーム	講義ルーム	ヨガルーム	ピラティスルーム	講義ルーム	ヨガルーム	ピラティスルーム	講義ルーム	ヨガルーム	ピラティスルーム	講義ルーム	
7:00																						
8:00																						
9:00																						
10:00	10:00 岩井環美 肩こり解消ヨガ*																		9:45 上村たけし パワーヨガ**	10:00 大塚真由 マシンドライイング**		
11:00	11:30 岩井環美 パワーヨガ**																		11:00 上村たけし リラクソロジー*	11:00 大塚真由 マシンドライイング**		
12:00																						
13:00																						
14:00																						
15:00	14:30 尾屋尚子 リラクソロジー*																		14:30 花田道郎 ピラティス**	14:30 大塚真由 マシンドライイング**		
16:00	16:00 尾屋尚子 アーサナ読解**																		16:00 花田道郎 パワーヨガ**	16:00 小笠原南 マシンドライイング**		
17:00	17:30 工藤友美 パワーヨガ**																					
18:00	19:00 工藤友美 リストラティブヨガ*																					
19:00																						
20:00																						

