

Yoga Maala plus+ 11月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00~10:00 Maala ホィール (鈴木靖世)	9:00~10:00 Flow ピラティス (ASA)	9:00~10:00 Slimming yoga (Waka)	9:00~9:50 MAY Method (MIO)	9:00~10:00 骨盤 ビューティー (伊与田真美)		
10:00	10:30~11:20 MAY Method (MIO)	10:30~11:45 女性のための ヨガ (今井裕子)	10:30~11:45 ハタヨガ (Waka)	10:30~11:45 クンダリーニ ヨガ (Maiko Kurata)	10:30~11:45 陰ヨガ (宮本章子)		10:30~11:20 MAY Method (MIO)
11:00							
12:00	12:00~13:00 Slimming yoga (Maaki)			12:00~13:30 Maala アドバンス (Maaki)			12:00~13:00 Slimming yoga (Maaki) (11/24 Miharu)
13:00							13:30~14:45 ハタヨガ (井上敦子)
14:00						14:10~15:00 MAY Method (MIO)	
15:00						15:30~16:30 Maala ホィール (鈴木靖世)	
16:00						17:00~18:00 骨盤 ビューティー (伊与田真美)	
17:00							
18:00							
19:00	19:00~20:00 Slimming yoga (Maaki) (11日スタート)	19:00~19:50 MAY Method (MIO)	19:30~20:30 Night Flow yoga (Maaki)	19:00~20:00 Maala ホィール (鈴木靖世)	19:00~19:50 MAY Method (MIO)		
20:00	20:20~21:10 MAY Method (11日スタート) (anna)	20:10~21:00 美脚 マッサージ (Akane)		20:20~21:10 MAY Method (MIO)	20:10~21:00 リンパ マッサージ (鈴木靖世)		
21:00							



11月4日 (月) 祝日スケジュール

10:30~11:30 Maalaホィール

12:00~12:50 MAY Method MIO

11月10日 (日) は休館日となります。

お問い合わせ：info@yoga-maala.com