

T-SITE店 3月度レッスンスケジュール							
変 :時間変更 新 :新レッスン							
	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	8:30-9:50 Inner Journey Yoga Kazue	8:30-9:30 陰陽ヨガ 丸山あづさ	8:30-9:30 朝ヨガ(基礎代謝UP) ATSUMI	8:30-9:30 3/4,18 朝ヨガ 丸山あづさ	8:30-9:30 3/11,25 朝ヨガ Kayoko	8:30-9:40 リラククスヨガ 丸山あづさ	8:30-9:40 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー ATSUMI
10:00	10:25-11:40 Inner Journey Yoga ストレッチ Kazue	10:15-11:15 ママヨガwithベビー Demi	10:15-11:15 ママフィットネスwithベビー Hiromi	10:15-11:15 ママヨガwithベビー Kayoko	10:15-11:30 アシュタンガヨガビギナー Sayuri	10:15-11:15 インサイドフロー Tazuko	10:15-11:15 脂肪燃焼ワークアウト Ayaka
11:00							
12:00	12:15-13:15 薬膳経路ヨガ 丸山あづさ	12:15-13:30 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー ATSUMI	11:55-13:05 クリスタルボウルサウンドバス Hiromi	新 12:00-13:00 インサイドフロー Tamao	12:30-13:30 姿勢改善ピラティス Kazue	11:50-12:50 筋膜リリース&ピラティス Mayumi	3/7, 3/21 12:00-13:00 ハタヨガ Megumi
							13:40-14:40 陰陽ヨガ Megumi
13:00						13:20-14:30 ジャズダンス Mayumi	3/14 12:00-13:00 Five Elements Yoga® Kayoko
14:00	14:15-15:15 やさしいヒップホップ Mayumi	14:10-15:10 陰ヨガと呼吸法 朋	14:00-15:00 ローズメディテーションヨガ Maho	変 13:45-14:45 陰ヨガ Chiori	14:10-15:25 Inner Journey Yoga ストレッチ Kazue		3/28 12:00-13:00 ピラティス Mayumi
15:00						15:10-16:10 リラックスフロー Izumi	13:40-14:40 骨盤調整ヨガ Kie
16:00	(Kidsダンス) ①16:00-16:40 ②17:00-18:00	(Kidsバレエ) ①16:00-17:00 ②17:10-18:15	(Kidsヨガ) ①16:00-16:40 ②17:00-18:00	(Kids体操表現) ①16:00-16:40 ②17:00-18:00	(Kidsフラダンス) ①16:00-16:40 ②17:00-17:50		
17:00	Mayumi	Aya	長野碧	平尾友佳	Hitomi	16:50-18:00 シンキングボウル 音浴ヨガ Izumi	17:00-18:15 アシュタンガヨガ ビギナー OJ
18:00	18:45-19:45 ハタヨガ Mar	18:40-19:50 シンキングボウル 音浴ヨガ Izumi	18:45-19:45 3/3, 3/17 脂肪燃焼ワークアウト Ayaka	18:45-19:45 ジェントルフローヨガ Tazuko	18:30-19:40 骨盤調整ヨガ Kie		
19:00	※3/8,15,22 時間変更 ⇒19:00-20:10		3/10, 3/24 リラックスヨガ Ayaka			3/6 18:45-19:45 陰ヨガ Kie	18:50-19:50 ストレスリリースヨガ Enami
20:00	3/22 12:15-13:15 座学「薬膳メソッドで カラダとココロを整える」 丸山あづさ					3/13 19:00-20:00 新月ヨガ 真理	
						3/20 19:00-20:20 Inner Journey Yoga ストレッチ Kazue	
						3/27 19:00-20:00 やさしいベリーダンス Cohalu	