

Raftel

2018 Time Schedule

2月

February

Time	月	火	水	木	金	土	日	Time.
10:00		OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
10:15		10:15~11:30 シェイプアップヨガ Hiromi※ 運動量★★★ リラックス★	10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo※ 運動量★	10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo※ 運動量★	10:30~11:15 ピギナー Saito	10:15~11:20 ボディメイク美ヨガ Hiromi 運動量★★★★	10:15~11:20 引き締めフローヨガ Ayaka 運動量★★★	10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30	OPEN	Night Open	Night Open	Night Open				18:30
18:45		18:30~19:25 ピギナー&シェイブ Saito 両方のいいとこ取り!	18:30~19:25 ピギナー&シェイブ Saito 両方のいいとこ取り!	18:30~19:25 ピギナー&シェイブ Saito 両方のいいとこ取り!				18:45
19:00	Night Open				Night Open			19:00
19:15	19:10~20:10 骨盤調整美ヨガ Muu 運動量★★★				19:10~20:10 ストレッチヨガ Hiromi 運動量★★★			19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00		19:40~20:40 キックシェイブ Saito ダイエットに最適!!	19:40~20:40 キックシェイブ Saito ダイエットに最適!!	19:40~20:40 キックシェイブ Saito ダイエットに最適!!				20:00
20:15								20:15
20:30	20:30~21:30 ストレッチ癒ヨガ Muu 運動量★							20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30		21:00~22:00 ☆ピギナー☆ Saito※ スパーリングもできる!	21:10~22:15 陰ヨガ※注意 Hiromi 運動量★	21:00~22:00 ☆ピギナー☆ Saito スパーリングもできる!				21:30
21:45								21:45
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	22:00



※注意※
第2・3水曜日のみ
↓レッスン変更あり↓
14日(水)、21日(水)
21:10~の陰ヨガは
ピギナー(キック)
21:00~22:00
に変更になります!

注意↓
15:50~16:50
キックシェイブ
Saito※↓
ダイエットに最適!!
※第1土曜日のみ休講↑
↑3日のみお休み↑
CLOSE

※注意↓
Yoga 代行クラス
10日(土)Ayaka
24日(土)Misato

☆グリーン色はヨガ系レッスン
☆オレンジ色はキック系レッスン