



# ピーヨガ DAINOスタジオ

DAINOスタジオは「常温」スタジオです

P・SPO24会員なら、月額内で月10回までスタジオ利用可能！！

\*開始3分前まで水分を持ってスタジオ内へ。\*予約制です。予約のない方は入れません（コロナ対策）

8月	ヨガ	ピラティス	レッスン強度（難易度） ★ 弱め ★★ 普通 ★★★ 強め				
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00							
9:00	9:00~9:45 ★★ ベーシックヨガ Yuri						9:00~9:45 ★★ ベーシックヨガ Yuri
10:00	10:15~11:00 ★★ ピラティス Mihoko	10:00~10:45 ★★ ベーシックヨガ Kanae	10:00~10:45 ★★ 脂肪燃焼ヨガ Asuka	10:00~10:45 ★★ ホルモンバランスヨガ Yurie	10:00~10:45 ★ ゆる〜りヨガ Mai	10:00~10:45 ★★ リラックスフローヨガ Asuka	10:15~11:00 ★★ ピラティス Sanae
11:00	11:30~12:15 ★★ リラックスフローヨガ Hatsuko	11:15~12:00 ★★ ピラティス Eiko	11:15~12:00 ★★ リラックスフローヨガ Asuka	11:15~12:00 ★★ 脂肪燃焼ヨガ Asuka	11:30~12:15 ★★★ 美姿勢ピラティス Emi	11:30~12:15 ★★ ホルモンバランスヨガ Yurie	11:30~12:15 ★ ゆる〜りヨガ Akiko
12:00							
13:00							
14:00	14:00~14:45 ★★ ピラティス Mihoko	14:00~14:45 ★★★ 脂肪燃焼ヨガ Maiko	14:00~14:45 ★★★ 美姿勢ピラティス Emi	14:00~14:45 ★★★ パワーフローヨガ Maiko	14:00~14:45 ★★ デトックスヨガ Yumi	14:00~14:45 ★★ 脂肪燃焼ヨガ Asuka	14:15~15:00 ★★★ BODYメイキングピラティス miwamiwa
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		18:00~18:45 ★★ ピラティス Mihoko	18:00~18:45 ★★ デトックスヨガ Yumi	18:00~18:45 ★★ ベーシックヨガ Akiko	18:00~18:45 ★★★ パワーフローヨガ Asuka	18:00~18:45 ★★ ピラティス Hana	
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							