

Lapis 2024年10月-12月 fitnexus24相模原 タイムスケジュール

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Sat (土)	Sun (日)
10:00						
10:30						
11:00			10:30-11:30 ハタヨーガ あお			10:30-11:30 ハタヨーガ ナカシマトオル
11:30	11:00-12:00 ハタヨーガ Yuki	11:00-11:45 ヴィンヤサヨーガ 米田由紀子		10:45-11:45 ハタヨーガ MIWAKO	11:00-12:00 ハタヨーガ 長山由利香	
12:00						
12:30	12:15-13:00 パワーヨーガ Yuki	12:00-12:45 ハタヨーガ RIN	11:45-12:45 パワーヨーガ あお		12:15-13:15 パワーヨーガ KEIKO	12:15-13:15 パワーヨーガ Yuki
13:00		13:00-14:00 パワーヨーガ RIN	13:00-14:00 ホットピラティス あお			
13:30				13:15-14:00 ホットピラティス YUKO		
14:00	14:00-15:00 ハタヨーガ Yuika				13:35-14:35 ヴィンヤサヨーガ KEIKO	14:00-15:00 陰ヨーガ 米田由紀子
14:30		14:30-15:30 陰ヨーガ YUKA		14:20-15:20 ヴィンヤサヨーガ YUKO		
15:00					15:00-16:00 パワーヨーガ ナカシマトオル	15:15-16:00 ホットピラティス 米田由紀子
15:30						
16:00	15:30-17:30 岩盤浴 タイム	16:00-17:30 岩盤浴 タイム	15:30-18:30 岩盤浴 タイム	16:00-17:30 岩盤浴 タイム		
16:30					16:30-17:30 ハタヨーガ ナカシマトオル	
17:00						17:00-18:00 ハタヨーガ Hiromi
17:30						
18:00	18:00-19:00 ヴィンヤサヨーガ YUKA	18:00-19:00 陰ヨーガ Hiromi		18:00-19:00 ホットピラティス YUKO	18:00-19:30 岩盤浴 タイム	18:30-19:30 ハタヨーガ ナカシマトオル
18:30						
19:00			19:00-20:00 パワーヨーガ ナカシマトオル			
19:30	19:30-20:15 パワーヨーガ RIN	19:15-20:15 パワーヨーガ MIWAKO		19:20-20:05 ハタヨーガ moco		
20:00						
20:30	20:30-21:30 ハタヨーガ RIN	20:35-21:35 ハタヨーガ MIWAKO	20:15-21:15 ハタヨーガ ナカシマトオル	20:20-21:20 陰ヨーガ moco		
21:00						
21:30						
22:00						