

# Oji YOGA スケジュール

2022/1/17

	月		木		金		土	
	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F
10:00								10:00~11:20
								コンディショニング ヨガ
11:00								こちゃか
			11:30~12:50					11:30~12:50
12:00			ストレッチヨガ					ハタヨガ
			長谷川					こちゃか
13:00			13:00~14:20					
			シニアヨガ					
14:00	14:00~15:20		長谷川					
	第2・4のみ シニアヨガ		14:30~15:50					
15:00	長谷川		ストレッチヨガ					
			長谷川					
16:00								
17:00								
		17:40~19:00			17:40~19:00			
18:00		コンディショニング ヨガ			ハタヨガ			
		こちゃか			こちゃか			
19:00								
	19:20~20:40							
20:00	ハタヨガ							
	こちゃか							

★スケジュール等に変更になる場合がございますのでお気軽にお問い合わせください。

★クラスはすべて予約制となっています