

# クラス スケジュール表 2月

オンライン  
ライブレッスン



	月	火	水	木	金		土	日
6:45~ 7:15	朝のマインドフルネス瞑想30				朝のマインドフルネス瞑想30		NEW 8:00~ 9:00 下半身強化ピラティス60	
7:15~ 7:45		体幹強化ピラティス30		下半身強化ピラティス60	体幹強化ピラティス30		10:20~ 10:40	スパルタン20
7:45~ 8:15			朝瞑想30	朝瞑想30			11:30~ 12:30	疲労回復
15:00~ 15:30				スパルタンHIITS			16:30~ 17:30	ハタヨガベーシック60
15:30~ 16:30				パワーヨガ60			18:00~ 19:00	深める瞑想60
16:00~ 16:30					スパルタンHIITS		19:00~ 20:00	内臓回復ヨガ60
18:45~ 19:45		下半身体幹強化ピラティス60		体幹強化ピラティス60			19:30~ 20:00	代謝アップフローヨガ30
19:00~ 20:00	NEW メンタルデトックスヨガ		ハタヨガベーシック60		代謝アップフローヨガ60			
19:50~ 20:50		代謝アップフローヨガ60						
20:00~ 21:00				疲労回復60				
21:15~ 21:45				代謝アップフローヨガ30				
21:30~ 22:30			夜瞑想60		夜瞑想60			

- 朝瞑想 / 男女合同朝瞑想プログラム
- 男性専用プログラム ■ 女性専用プログラム

※スケジュールは変更になる可能性があります。詳細はWebよりご確認ください。