



# 葛西店 スケジュール【9月】

	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)	9/6(日)	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)	9/13(日)	9/14(月)	9/15(火)
8:00															
8:30															
9:00															
9:30															
10:00		★★.5	★	★★★★	★	★★★★	★		★★	★	★★★★★	★	★★★★	★	
10:30		10:00~10:45 ハタヨーガ 担当IR: 森山	10:00~10:45 美活骨盤ヨーガ 担当IR: 本橋	10:00~10:45 美体幹ヨーガ 担当IR: 本橋	10:00~10:45 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR: 森山	10:00~10:45 美体幹ヨーガ 担当IR: 木村	10:00~10:45 肩こりヨーガ 担当IR: 本橋		10:00~10:45 デトックスヨーガ 担当IR: 本橋	10:00~10:45 はじめてヨーガ 担当IR: 本橋	10:00~10:45 HOTフロー 担当IR: 本橋	10:00~10:45 リラックスヨーガ 担当IR: 森	10:00~10:45 燃焼ヨーガ 担当IR: 森山	10:00~10:45 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR: 本橋	
11:00															
11:30		★	★★★★	★	★★	★	★★.5		★	★★.5	★	★★	★	★★★★	
12:00		11:30~12:15 肩こりヨーガ 担当IR: 本橋	11:30~12:15 燃焼ヨーガ 担当IR: 本橋	11:30~12:15 リラックスヨーガ 担当IR: 本橋	11:30~12:15 美脚ヨーガ 担当IR: 森山	11:30~12:30 スタートアップ アミダ 担当IR: 木村	11:30~12:15 美尻ヨーガ 担当IR: 本橋		11:30~12:15 美活骨盤ヨーガ 担当IR: 本橋	11:30~12:15 ハタヨーガ 担当IR: 本橋	11:30~12:15 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR: 本橋	11:30~12:15 美脚ヨーガ 担当IR: 森山	11:30~12:15 肩こりヨーガ 担当IR: 森山	11:30~12:15 美体幹ヨーガ 担当IR: 本橋	
12:30															
13:00															
13:30		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 美活骨盤ヨーガ 担当IR: 森山	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	
14:00															
14:30					★	★★							★★		
15:00					14:30~15:15 肩こりヨーガ 担当IR: 木村	14:30~15:15 デトックスヨーガ 担当IR: 森							14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 デトックスヨーガ 担当IR: 森	
15:30		★★★★		★★			★			★					★
16:00		15:30~16:15 美体幹ヨーガ 担当IR: 木村	★	15:30~16:15 デトックスヨーガ 担当IR: 森	★★★★.5	★	15:30~16:15 リラックスヨーガ 担当IR: 森		★★	15:30~16:15 肩こりヨーガ 担当IR: 木村	★★★★	★★★★	★	15:30~16:15 はじめてヨーガ 担当IR: 森山	
16:30		15分レッスン	16:00~16:45 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR: 木村	15分レッスン	16:00~16:45 腹筋ヨーガ 担当IR: 木村	16:00~16:45 美活骨盤ヨーガ 担当IR: 森山	15分レッスン		16:00~16:45 美脚ヨーガ 担当IR: 森山	15分レッスン	16:00~16:45 燃焼ヨーガ 担当IR: 森山	16:00~16:45 美体幹ヨーガ 担当IR: 木村	16:00~16:45 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR: 木村	15分レッスン	
17:00															
17:30					★	★★.5						★★	★★★★.5		
18:00		17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 リラックスヨーガ 担当IR: 森	17:30~18:15 ハタヨーガ 担当IR: 森山	17:30~18:15 溶岩浴		17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 デトックスヨーガ 担当IR: 木村	17:30~18:15 腹筋ヨーガ 担当IR: 木村	17:30~18:15 溶岩浴	
18:30															
19:00		★	★★	★			★★		★	★★★★	★			★	
19:30		19:00~19:45 リラックスヨーガ 担当IR: 森	19:00~19:45 美脚ヨーガ 担当IR: 森山	19:00~19:45 はじめてヨーガ 担当IR: 木村			19:00~19:45 デトックスヨーガ 担当IR: 森山		19:00~19:45 肩こりヨーガ 担当IR: 森山	19:00~19:45 燃焼ヨーガ 担当IR: 木村	19:00~19:45 美活骨盤ヨーガ 担当IR: 木村			19:00~19:45 リラックスヨーガ 担当IR: 森	
20:00															
20:30		★★	★	★★★★★			★		★★★★	★	★★			★★.5	
21:00		20:30~21:15 デトックスヨーガ 担当IR: 森	20:30~21:15 肩こりヨーガ 担当IR: 森山	20:30~21:15 HOTフロー 担当IR: 木村			20:30~21:15 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR: 森山		20:30~21:15 美体幹ヨーガ 担当IR: 森山	20:30~21:15 リラックスヨーガ 担当IR: 森	20:30~21:15 美脚ヨーガ 担当IR: 木村			20:30~21:15 ハタヨーガ 担当IR: 森山	
21:30															
22:00															

定休日

定休日

定休日