

# ターコイズマインド！クラス スケジュール(2015年7月～)

レッスンは **完全予約制** です

月	火	水	木	金	土
				8:00～9:00 GoodMorning!!YOGA★ ～Mari～ <small>隔週</small>	8:00～9:00 GoodMorning!!YOGA★ ～Mari～ <small>隔週</small>
★ 9:45～10:45 バランスボールで 姿勢改善教室 ～Midori～	★ 9:15～10:25 朝の姿勢 スッキリ・ヨガ ～June～	★ 10:00～11:00 リズムストレッチ ～Mio～		9:30～10:50 マタニティヨガ ～Miwa～	10:00～15:00 ボディ バランスケア (整体) ～Mari～
★ 11:15～12:15 ピラティススクール ～Midori～	11:00～12:20 ママヨガ with Baby ～June～		11:00～12:20 ママのアクティブヨガ ～June～	11:15～12:15 ベルヴィス・ビューティー ヨガ ～Miwa～	
	★ 13:00～14:15 女性のための パワーヨガ ～Miki～			13:30～14:30 ベビー手話 (隔週) ～土橋優子～	
			14:00～15:20 マタニティヨガ ～June～	13:00～16:00 フリースペース (ベビー手話開催日は除く)	18:45～20:05 SlowJourneyYoga (土曜不定期) ～Mari～
		19:10～20:30 夜の マタニティヨガ ～Yuka～			

- 女性向け
- ボディバランスケア
- 男性OK
- マタニティ
- 産後ママ向け(ねんね)
- 産後ママ向け(まりバイ～ハイハイ)
- 産後ママ向け(たちち～)
- ★ 産後ママもご参加OK  
(朝の姿勢スッキリヨガはたちちから、  
それ以外はねんねからOK)

※左図は基本のタイムテーブルです。  
変更になる場合がございます。

※最新の情報はトップページの  
スタッフからのメッセージや  
ニュース、予約システムをご確認  
ください。

★ ボディバランスケア(整体) ～Mari～  
予約システムのカレンダーをご確認ください。