

エルサ洛北阪急スクエア 2020年3/1～ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
11:00		10:30-10:50 ポールストレッチ	10:30-11:10 Yoga				10:30-11:10 ボードYoga
	11:00-11:40 Yoga	11:00-11:20 オムニア		11:00-11:20 オムニア	11:00-11:40 ボードYoga	11:00-11:20 オムニア	
		11:30-11:50 コンディショニング(姿勢)	11:30-11:50 オムニア	11:30-11:50 ポールストレッチ		11:30-11:50 ポールストレッチ	11:30-11:50 オムニア
12:00	12:00-12:20 オムニア	12:00-12:40 ボードYoga	12:00-12:20 ポールストレッチ	12:00-12:40 Yoga	12:00-12:20 オムニア	12:00-12:20 コンディショニング(姿勢)	12:00-12:20 ポールストレッチ
	12:30-12:50 コンディショニング(肩首)		12:30-12:50 オムニア		12:30-12:50 ポールストレッチ	12:30-12:50 オムニア	12:30-12:50 コンディショニング(肩首)
13:00	13:00-13:20 ポールストレッチ	13:00-13:20 オムニア	13:00-13:20 コンディショニング(腰)	13:00-13:20 オムニア	13:00-13:20 コンディショニング(肩首)	13:00-13:40 ボードYoga	13:00-13:20 オムニア
	13:30-13:50 オムニア	13:30-13:50 ポールストレッチ	13:30-13:50 オムニア	13:30-13:50 ポールストレッチ	13:30-13:50 オムニア		13:30-13:50 コンディショニング(姿勢)
14:00	14:00-14:20 ポールストレッチ	14:00-14:20 オムニア	14:00-14:20 ポールストレッチ	14:00-14:20 コンディショニング(姿勢)	14:00-14:20 ポールストレッチ	14:00-14:20 オムニア	14:00-14:20 オムニア
	14:30-14:50 オムニア	14:30-14:50 コンディショニング(腰)	14:30-14:50 オムニア	14:30-14:50 オムニア	14:30-14:50 コンディショニング(姿勢)	14:30-14:50 コンディショニング(腰)	14:30-14:50 ポールストレッチ
15:00	15:00-15:20 コンディショニング(腰)	15:00-15:20 オムニア	15:00-15:40 ボードYoga	15:00-15:20 コンディショニング(腰)	15:00-15:40 Yoga	15:00-15:20 オムニア	15:00-15:40 Yoga
	15:30-15:50 オムニア	15:30-16:10 Yoga		15:30-15:50 ポールストレッチ		15:30-15:50 ポールストレッチ	
16:00	16:00-16:20 ポールストレッチ		16:00-16:20 ポールストレッチ	16:00-16:20 オムニア	16:00-16:20 コンディショニング(腰)	16:00-16:20 オムニア	16:00-16:20 コンディショニング(肩首)
	16:30-16:50 コンディショニング(姿勢)	16:30-16:50 オムニア	16:30-16:50 オムニア	16:30-16:50 コンディショニング(肩首)	16:30-16:50 オムニア	16:30-16:50 コンディショニング(肩首)	16:30-16:50 オムニア
17:00	17:00-17:20 オムニア	17:00-17:20 ポールストレッチ	17:00-17:20 コンディショニング(肩首)	17:00-17:20 オムニア	17:00-17:20 ポールストレッチ	17:00-17:40 Yoga	17:00-17:20 ポールストレッチ
	17:30-17:50 ポールストレッチ	17:30-17:50 コンディショニング(肩首)	17:30-17:50 ポールストレッチ	17:30-17:50 コンディショニング(肩首)	17:30-17:50 オムニア		17:30-17:50 オムニア
18:00	18:00-18:40 ボードYoga	18:00-18:20 オムニア	18:00-18:20 オムニア	18:00-18:20 ポールストレッチ	18:00-18:20 コンディショニング(姿勢)	18:00-18:20 ポールストレッチ	18:00-18:20 ポールストレッチ
		18:30-18:50 ポールストレッチ	18:30-18:50 コンディショニング(姿勢)	18:30-18:50 オムニア	18:30-18:50 ポールストレッチ	18:30-18:50 オムニア	18:30-18:50 コンディショニング(腰)
19:00	19:00-19:20 コンディショニング(肩首)	19:00-19:20 オムニア	19:00-19:20 ポールストレッチ	19:00-19:40 ボードYoga	19:00-19:20 オムニア	19:00-19:20 コンディショニング(腰)	19:00-19:20 オムニア
	19:30-19:50 オムニア	19:30-20:10 Yoga	19:30-19:50 オムニア		19:30-19:50 コンディショニング(肩首)	19:30-19:50 ポールストレッチ	
20:00				20:00-20:20 ポールストレッチ	20:00-20:20 ポールストレッチ	20:00-20:20 オムニア	