

エルサ洛北阪急スクエア 2020年10/1～ レッスンスケジュール

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