

エルサ洛北阪急スクエア 2021年1/1～ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
11:00		10:30-10:50 オムニア	10:30-11:10 ボードYoga	10:30-10:50 ボードYoga20	10:30-10:50 背中・二の腕		10:30-11:10 Yoga
	11:00-11:40 Yoga	11:00-11:20 背中・二の腕		11:00-11:20 ウエスト・ヒップ	11:00-11:20 コンディショニング	11:00-11:40 ボードYoga	
		11:30-11:50 ポールストレッチ	11:30-11:50 コンディショニング	11:30-11:50 オムニア	11:30-12:10 Yoga		11:30-11:50 背中・二の腕
12:00	12:00-12:20 コンディショニング	12:00-12:20 ウエスト・ヒップ	12:00-12:20 オムニア	12:00-12:40 ボードYoga		12:00-12:20 ウエスト・ヒップ	12:00-12:20 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	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
13:00	13:00-13:20 背中・二の腕	13:00-13:40 Yoga	13:00-13:20 ウエスト・ヒップ	13:00-13:20 コンディショニング	13:00-13:20 背中・二の腕	13:00-13:20 ポールストレッチ	13:00-13:40 ボードYoga
	13:30-13:50 ポールストレッチ		13:30-13:50 Yoga20	13:30-13:50 ポールストレッチ	13:30-13:50 オムニア	13:30-13:50 背中・二の腕	
14:00	14:00-14:20 Yoga20	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		14:00-14:20 ボードYoga20	14:00-14:40 Yoga	
	14:30-14:50 ボードYoga20	14:30-14:50 Yoga20	14:30-14:50 背中・二の腕	14:30-14:50 オムニア	14:30-14:50 ウエスト・ヒップ		
15:00	15:00-15:20 コンディショニング	15:00-15:20 オムニア	15:00-15:40 Yoga	15:00-15:20 背中・二の腕	15:00-15:40 ボード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
	15:30-15:50 オムニア	15:30-15:50 ウエスト・ヒップ		15:30-15:50 ポールストレッチ		15:30-15:50 背中・二の腕	15:30-15:50 ポールストレッチ
16:00	16:00-16:20 背中・二の腕	16:00-16:40 Yoga		16:00-16:20 Yoga20	16:00-16:20 背中・二の腕	16:00-16:20 オムニア	16:00-16:20 Yoga20
	16:30-17:10 ボードYoga		16:30-16:50 オムニア	16:30-16:50 コンディショニング	16:30-16:50 オムニア	16:30-16:50 コンディショニング	16:30-16:50 ボードYoga20
17:00		17:00-17:20 ポールストレッチ	17:00-17:20 ボードYoga20	17:00-17:20 オムニア	17:00-17:40 Yoga	17:00-17:20 ウエスト・ヒップ	
	17:30-17:50 ウエスト・ヒップ	17:30-17:50 Yoga20	17:30-17:50 背中・二の腕	17:30-18:10 Yoga			
18:00	18:00-18:40 Yoga	18:00-18:20 コンディショニング	18:00-18:20 オムニア		18:00-18:40 ボードYoga	18:00-18:40 ボードYoga	18:00-18:20 背中・二の腕
		18:30-19:10 ボードYoga	18:30-18:50 Yoga20	18:30-18:50 ウエスト・ヒップ			18:30-18:50 オムニア
19:00	19:00-19:20 背中・二の腕		19:00-19:20 ポールストレッチ	19:00-19:40 Yoga	19:00-19:20 ウエスト・ヒップ	19:00-19:20 コンディショニング	
	19:30-19:50 オムニア	19:30-19:50 背中・二の腕	19:30-19:50 ウエスト・ヒップ		19:30-19:50 ポールストレッチ		
20:00		20:00-20:20 ボードYoga20		20:00-20:20 背中・二の腕	20:00-20:20 Yoga20		