

エルサ洛北阪急スクエア 2021年10/1～ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
11:00	10:30-10:50 ボディケア	10:30-10:50 コンディショニング	10:30-11:10 ボードYoga	10:30-10:50 美BODY	10:30-10:50 ポールストレッチ	10:30-10:50 ポールストレッチ	10:30-11:10 Yoga
	11:00-11:40 Yoga	11:00-11:20 Yoga20		11:00-11:20 オムニア8	11:00-11:20 有酸素トレーニング	11:00-11:40 ボードYoga	
		11:30-11:50 オムニア6	11:30-11:50 有酸素トレーニング	11:30-11:50 Yoga20	11:30-12:10 Yoga		11:30-11:50 オムニア8
12:00	12:00-12:20 コンディショニング	12:00-12:40 ボードYoga	12:00-12:20 ポールストレッチ	12:00-12:20 ボードYoga20		12:00-12:20 ボディケア	12:00-12:20 コンディショニング
	12:30-12:50 オムニア6		12:30-12:50 オムニア8	12:30-12:50 ボディケア	12:30-12:50 コンディショニング	12:30-12:50 オムニア6	12:30-12:50 美BODY
13:00	13:00-13:20 美BODY	13:00-13:20 有酸素トレーニング	13:00-13:20 Yoga20	13:00-13:20 美BODY	13:00-13:20 オムニア6	13:00-13:20 コンディショニング	13:00-13:20 ポールストレッチ
	13:30-13:50 ポールストレッチ	13:30-13:50 美BODY	13:30-13:50 ボードYoga20	13:30-14:10 Yoga	13:30-13:50 美BODY	13:30-13:50 有酸素トレーニング	13:30-14:10 ボードYoga
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 美BODY		14:00-14:20 ボディケア	14:00-14:40 Yoga	
		14:30-15:10 Yoga	14:30-14:50 ボディケア	14:30-14:50 ポールストレッチ	14:30-14:50 有酸素トレーニング		
	15:00-15:20 ボディケア		15:00-15:40 Yoga	15:00-15:20 オムニア8	15:00-15:40 ボードYoga	15:00-15:20 美BODY	15:00-15:20 Yoga20
15:30-15:50 美BODY	15:30-15:50 コンディショニング		15:30-15:50 美BODY			15:30-15:50 ボードYoga20	
16:00	16:00-16:40 ボードYoga	16:00-16:20 有酸素トレーニング	16:00-16:20 ポールストレッチ	16:00-16:40 ボードYoga	16:00-16:20 ポールストレッチ	16:00-16:20 コンディショニング	16:00-16:20 ボディケア
		16:30-17:10 Yoga	16:30-16:50 Yoga20		16:30-16:50 オムニア6	16:30-16:50 オムニア6	16:30-16:50 有酸素トレーニング
17:00	17:00-17:20 オムニア6		17:00-17:20 ボードYoga20	17:00-17:20 コンディショニング	17:00-17:40 ボードYoga	17:00-17:20 ポールストレッチ	
18:00	17:30-18:10 Yoga	17:30-17:50 ボディケア		17:30-18:10 Yoga			17:30-17:50 美BODY
		18:00-18:40 ボードYoga	18:00-18:20 オムニア8		18:00-18:20 コンディショニング	18:00-18:40 ボードYoga	18:00-18:20 コンディショニング
19:00	18:30-18:50 コンディショニング		18:30-18:50 ボディケア	18:30-18:50 有酸素トレーニング	18:30-18:50 美BODY		
	19:00-19:20 有酸素トレーニング	19:00-19:20 オムニア6			19:00-19:20 Yoga20	19:00-19:20 有酸素トレーニング	
20:00	19:30-19:50 ポールストレッチ			19:30-20:10 Yoga	19:30-19:50 ボディケア		
	20:00-20:20 Yoga20						