

STUDIO OJAS 川越店 12月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
クリアヨガ 9:45~10:45 KANAKO	腰痛予防ヨガ 9:45~10:45 TOMO	目覚めの アロマヨガ 10:30~11:30 CHICO	しなやか ウエストラインYOGA 9:45~10:45 YUMI	プラーナヨガ 9:45~10:45 CAYO	10:00~11:00 第1・3・5 CAYO 朝の太陽礼拝ヨガ 第2・4 JUNKO	9:10~10:10 第1・3・5 ルーシーダットン 第2・4 朝の体感ヨガ KAORU
デトックス&チャージヨガ 11:30~12:30 KYOKO	第1のみ メンタルリラククスヨガ デトックスヨガ 11:30~12:30 TOMOYO	ぽっこりお腹改善 ピラティス 12:05~13:05 CHICO	シーズンフローヨガ 11:30~12:30 HIRO	トータルビューティーヨガ 第4のみ ヴィンヤサ美ボディ 11:30~12:30 MISAKI	アライメント太陽礼拝ヨガ 11:30~12:30 第1・3・5 CHEE 後ろ姿キレイヨガ 第2 HANA パワーヨガ 第4 HIRO	10:45~11:45 第1 SHIZU くびれメイクヨガ 第2~5 HANA ボディリンパヨガ
	タオルde肩こり スッキリヨガ 13:30~14:30 YUU	13:40~14:40 第1・3・5 AYAMI スリムビューティーヨガ 第2・4 HIRO バランスボールで燃焼ヨガ	オージャスヨガ 14:00~15:00 MIHO	フリーズイングヨガ 13:30~14:30 RUMI		
キャンドルヨガ 17:50~18:45 JUNKO	ぽっこりお腹改善 ピラティス 17:50~18:45 CHICO	17:50~18:45 第1~4 KANAKO スローフローヨガ 第5 HIRO シーズンフローヨガ	17:50~18:45 第1・3・5 ASAKO トータルリフトアップヨガ 第2・4 MAIHO リンパデトックスヨガ	17:50~18:45 第1・3・5 KYOKO リフレッシュヨガ 第2・4 HANA 美尻メイクヨガ		
スタイルUPヨガ 19:20~20:15 JUNKO	アロマヨガ 19:20~20:15 CHICO	19:20~20:15 第1・3・5 TOMOYO デトックスヨガ 第2・4 RIHO 美トレヨガ	ホルモンバランス 整えYOGA (月ヨガ) 19:20~20:15 RUMI	ボディリンパヨガ 19:20~20:15 HANA		
美姿勢ヨガ 20:50~21:45 TOMO	健康美人ヨガ 20:50~21:45 CHEE	コアシェイプヨガ 20:50~21:45 ASAKO	オージャスヨガ 20:50~21:45 MIHO	20:50~21:45 第1・3・5 HANA 美尻メイクヨガ 第2・4 SHIZU くびれメイクヨガ		