Raga 10月～3月レッスンプログラム

●Raga会員参加可能レッスン：第2スタジオ全て

2023.10月～

月	火	水	木	金	土	日
第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ
10:20-11:20 Beベーシックヨガ （本田）	10:20-11:20 VRYOGA	10:20-11:10 美BODYメイク （山根）	10:20-11:20 VRYOGA	10:20-11:10 美BODYメイク （中川）	10:20-11:20 Beパワーヨガ （大沢）	10:20-11:20 Beベーシックヨガ （マミ）
11:35-12:20 コラーゲン シャワータイム	11:35-12:35 VRYOGA	12:00-13:00 美彩心（吉田）	12:00-13:00 ピラティス （水上）	12:00-13:00 骨盤調整YOGA （大久保）	11:50-12:50 VRYOGA	12:00-13:00 Beベーシックヨガ （大久保）
12:45-13:45 ホットピラティス （神田）	13:00-13:45 ヨガストレッチ 初級（山崎）	14:00-15:00 骨盤調整YOGA （大久保）	13:20-14:20 VRYOGA	13:20-14:15 コラーゲン シャワータイム	13:30-14:15 自律神経 トレーニング（秋山）	13:30-14:30 VRYOGA
14:30-15:30 easyYOGA （吉田）	15:30-16:15 機能改善ボール（荒田）	15:30-16:30 VRYOGA	14:40-15:35 コラーゲン シャワータイム	14:45-15:45 BeデトックスYOGA （梅景）	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ （大久保）	15:00-16:00 VR美彩心
18:00-19:00 VRYOGA	17:45-18:30 ヨガストレッチ 初級（田中）	16:45-18:30 コラーゲン シャワータイム	16:00-16:30 レズミルズコア30	16:30-17:30 VRYOGA	16:00-16:45 太極舞 （水上）	16:30-17:30 スローデトックスYOGA （吉田）
19:30-20:30 BeパワーYOGA （吉田）	19:00-19:45 自律神経 トレーニング（秋山）	19:00-20:00 BeデトックスYOGA（大沢）	16:50-18:10 コラーゲン シャワータイム	17:45-18:15 コラーゲン シャワータイム	17:30-18:30 VRYOGA	
21:00-22:00 VR 美彩心	20:15-21:00 ボディバランス45	20:30-21:30 VRYOGA	18:30-19:15 背骨コンディショニング （神田）	18:45-19:45 ホットピラティス （水上）	19:00-20:00 ハタヨガ （マミ）	
			20:00－21:00 VRYOGA	20:15-21:15 夜のリラックスYOGA （水上）	20:30-21:30 VRYOGA	

マークはホット環境で行うレッスンとなります。（温度36℃、湿度60%）

マークは女性限定レッスンとなります。

●全レッスン予約制となります。[スタジオ；定員20名または22名、VR；定員11名]
●祝日は営業15分前までに終了のレッスンを実施します。