

Rire Yoga & Kids dance 用賀 GW レッスンスケジュール

	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/5(日)	5/6(月)
9:00	9:00 ~ 10:10 ヨガ ベーシック Level ★★ 担当:Kou	9:00 ~ 10:10 ヨガ ベーシック Level ★★ 担当:Kou	9:00 ~ 10:10 ヨガ ベーシック Level ★★ 担当:Kou		9:00 ~ 10:10 ヨガ ベーシック Level ★★ 担当:Keiko		9:00 ~ 10:10 ヨガ ベーシック Level ★★ 担当:Kou	9:00 ~ 10:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当:Ryosuke
10:00				10:00 ~ 11:10 ゆっくりベーシック 《子連れOK》 Level ★ 担当:Kasumi		10:30 ~ 12:00 ハーブプライマリー		
11:00	10:40 ~ 11:50 FRピラティス (+レンタル代300円) Level ★~★★ 担当:Kou	11:00 ~ 12:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当:Emi	11:00 ~ 12:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当:Kou	11:40 ~ 12:50 ヨガ ベーシック Level ★★ 担当:Kasumi	11:00 ~ 12:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当:Keiko	Level ★★★★★ 担当:Rika	11:00 ~ 12:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当:Emi	11:00 ~ 12:10 コアパワーヴィンヤサ Level ★★★★★ 担当:Ryosuke
12:00								
13:00	13:00 ~ 14:10 股関節を開くヨガ Level ★★ 担当:Ryosuke	13:00 ~ 14:00 古典ヨガ Level ★ 担当:Kou	13:00 ~ 14:10 股関節を開くヨガ Level ★★ 担当:Keiko	13:30 ~ 14:40 ゆっくりベーシック Level ★ 担当:Emi	13:00 ~ 14:10 股関節を開くヨガ Level ★★ 担当:Ryosuke		13:00 ~ 14:00 古典ヨガ Level ★ 担当:Kou	13:30 ~ 14:40 ベーシックヨガ Level ★★ 担当:Keiko
14:00								
15:00	15:00 ~ 16:10 ヴィンヤサフロー Level ★★★ 担当:Ryosuke		15:00 ~ 16:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当:Keiko		15:00 ~ 16:10 ヴィンヤサフロー Level ★★★ 担当:Ryosuke	15:00 ~ 16:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当:Ranko		
16:00								
17:00	17:15 ~ 18:00 キッズダンス 入門 (5歳~) 担当:Yui							
18:00	18:00 ~ 19:00 キッズダンス 入門 (7歳~) 担当:Yui							
19:00								
20:00								
21:00								

5/3(金)5/4(土)は休館日となります

運動量  
強度

-  ゆっくり・少ない
-  ふつう
-  早い・多い
-  古典
-  ピラティス
-  キッズダンス