

RAFEEL恵比寿24Plus レッスンスケジュール 2024年4月1日～6月30日

月 MON	火 THU	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	Stone studio	Stone studio	Stone studio	Stone studio	Stone studio	Stone studio
7:00						
7:30	【温】骨盤スリム 7:15～8:00 松永 尚子	【温】YOGA-morning flow- 7:15～8:00 よう		【温】YOGA-おはようヨガ- 7:15～8:00 西山 美奈子		
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00						
10:30		【温】Stone Yoga-Beginner- 10:15～11:00 白木 朋子				【温】ストレッチ 10:30～11:15 高橋 美恵子
11:00	Stone Yoga -Basic- 11:00～11:45 IZUMI		ホットピラティス 11:15～12:00 Kumzil	リンパヨガ 11:00～11:45 西山 美奈子	スタイルアップヨガ 11:00～11:45 megumi	
11:30						
12:00		【温】コンディショニングヨガ 11:45～12:30 青貝 タ子				Stone Yoga-Basic- 12:00～12:45 かおり
12:30	Stone Yoga -Basic- 12:30～13:15 由紀		リリースヨガ 12:45～13:30 megumi	Stone Yoga-Basic- 12:30～13:15 megumi	Stone Yoga-Flow- 12:30～13:15 fujico	
13:00						
13:30		【温】骨盤スリム 13:15～14:00 松永 尚子				Stone Yoga-Flow- 13:30～14:15 かおり
14:00	Stone Yoga -Flow- 13:45～14:30 由紀		ホットリラックスヨガ 14:00～14:45 megumi	骨盤スリム 14:00～14:45 吉川 温子	ホットピラティス 14:00～14:45 Kaori.Y	
14:30		【温】ピラティス 14:30～15:15 西沢 実佳				
15:00	YOGA-Active&Relax- 15:00～15:45 よう					背骨コンディショニング 15:00～15:45 加藤 早莉
15:30				YOGA -コクサリリース- 15:15～16:00 西部 桂子	Stone Yoga -Basic- 15:30～16:15 KIKO	
16:00			Stone SPA Time 15:15～17:00			
16:30	Stone SPA Time 16:15～17:30	Stone SPA Time 15:45～17:30				Stone Yoga-Basic- 16:30～17:15 小松 未央子
17:00				Stone SPA Time 16:30～18:00		
17:30			ウェーブピラティス 17:30～18:15 金子 智恵		骨盤ヨガ 17:15～18:00 青貝 タ子	
18:00	YOGA-友里FLOW- 18:00～18:45 梅澤 友里香	ホットピラティス 18:00～18:45 Kaori.Y				Stone SPA Time 17:45～19:00
18:30				ホットリラックスヨガ 18:30～19:15 小松 未央子		
19:00			骨盤スリム 19:00～19:45 西部 桂子		Stone SPA Time 18:30～20:00	
19:30	Relaxing Beauty Stretch 19:30～20:15 高橋 美穂	リフレッシュエナジーヨガ 19:30～20:00 西山 美奈子				
20:00				デトックスヨガ 20:00～20:45 Kaoru		
20:30		リンパヨガ 20:30～21:15 西山 美奈子	Stone Yoga-Basic- 20:30～21:15 高橋 美穂			
21:00	Stone Yoga-Beginner- 21:00～21:45 高橋 美穂					
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
月 MON	火 THU	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN

【温】(やや温めの温度で実施)
HOTプログラム