

BRORGYMレッスンスケジュール(2022.10月～)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00—							
9:00—							
10:00—							
11:00—	パワーヨガ 10:30-11:30 miki	バレエに繋がる基礎トレ 10:30-11:15 森中浅佐美	パワーヨガ 10:30-11:30 kotoe	ベリーダンス初級 10:30-11:30 Firuze	バレエ初級(一般) 10:30-11:30 mayumi	ヨガ&ピラティス 10:30-11:30 kotoe	ベーシックヨガ(女性専用) 10:30-11:30 miki
12:00—							
13:00—	機能改善ヨガ 12:00-13:00 miki	バレエ初級(一般) 11:45-12:45 森中浅佐美	マットピラティス 12:00-13:00 kotoe				ストレッチヨガ 12:00-13:00 miki
14:00—							
15:00—							
16:00—	ボディメイクヨガ 15:00-16:00 mai	アロマヨガ 15:00-16:00 RITSUKO	バレエ初級(一般) 14:00-15:00 森中浅佐美				
17:00—							
18:00—	キッズバレエ(幼児) 18:00-18:45 浦富愛莉						
19:00—							
20:00—	マットピラティス 19:00-20:00 Ayano		ベーシックヨガ 19:30-20:30 kotoe		ボディメイクヨガ 20:00-21:00 mai	デトックスヨガ 20:00-21:00 Tiam	
21:00—		ボディメイクヨガ 20:30-21:30 Tiam/Firuze					
22:00—							

