

Lapis 2025年7月-9月 fitnexus24相模原 タイムスケジュール

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Sat (土)	Sun (日)
10:00						
10:30						
11:00		10:30-11:15 パワーヨーガ Tomoko	10:30-11:30 ハタヨーガ あお	10:45-11:45 ハタヨーガ MIWAKO		10:30-11:30 ハタヨーガ ナカシマトオル
11:30	11:00-12:00 ハタヨーガ Yuki				11:00-12:00 ハタヨーガ 長山由利香	
12:00		11:45-12:30 ハタヨーガ RIN	11:45-12:45 パワーヨーガ あお	12:00-12:45 パワーヨーガ MIWAKO		
12:30	12:15-13:15 ヴィンヤサヨーガ Yuki				12:15-13:15 パワーヨーガ KEIKO	12:15-13:15 パワーヨーガ Yuki
13:00		12:45-13:45 パワーヨーガ RIN	13:00-14:00 ホットピラティス あお	13:15-14:00 ホットピラティス YUKO		
13:30					13:35-14:35 ヴィンヤサヨーガ KEIKO	
14:00	14:00-15:00 ハタヨーガ Yuika	14:15-15:15 陰ヨーガ YUKA	14:15-15:15 ハタヨーガ チヒロ	14:20-15:20 ハタヨーガ YUKO		14:30-15:30 ハタヨーガ 西谷未来
15:00					15:00-16:00 パワーヨーガ ナカシマトオル	
15:30						15:45-16:30 パワーヨーガ 西谷未来
16:00	15:30-17:30 岩盤浴 タイム		16:00-17:30 岩盤浴 タイム	16:00-17:30 岩盤浴 タイム	16:15-17:15 ハタヨーガ ナカシマトオル	
16:30						
17:00		16:30-18:30 岩盤浴 タイム				17:00-18:00 ハタヨーガ Hiromi
17:30						
18:00	18:00-19:00 ヴィンヤサヨーガ YUKA		18:00-19:00 ハタヨーガ 西谷未来	18:00-19:00 ホットピラティス YUKO	18:00-19:30 岩盤浴 タイム	18:30-19:30 ハタヨーガ ナカシマトオル
18:30						
19:00						
19:30	19:30-20:15 パワーヨーガ RIN	19:15-20:15 パワーヨーガ MIWAKO	19:15-20:15 パワーヨーガ ナカシマトオル	19:20-20:05 ハタヨーガ moco		
20:00						
20:30	20:30-21:30 ハタヨーガ RIN	20:35-21:35 ハタヨーガ MIWAKO	20:30-21:30 ハタヨーガ ナカシマトオル	20:20-21:20 陰ヨーガ moco		
21:00						
21:30						
22:00						