

M-NANA STUDIO スケジュール

ダンス&オール
ヨガ&エクササイズ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00-12:00 ピラティスヨガ 1,3 隔週 NORI	10:30-11:30 大人バレエ NaNaKA		10:30-11:30 ヘルシーヨガ AKI	10:30-11:30 シェイプアップ 2,4 隔週 NaNaKA	10:30-11:30 ヨガタパス ~男ヨガ~ GON
		13:00-14:00 ヘルシーヨガ 第1は13:30~ AKI	13:30-14:30 体バランスヨガ 2,4 隔週 JOJI		12:00-13:00 アーユルヴェー ダヨガ(仮) GON
					14:00-14:50 ベビーヨガ 隔週 EMI
	16:30-17:30 チアダンス Kaho		16:30-17:20 キッズ・ヨガ A MeGu	16:30-17:20 モダンバレエ 幼少部 NaNaKA	15:00-16:00 マタニティヨガ 隔週 EMI
18:00-19:00 ピラティス&ヨ ガ NORI			17:30-18:30 キッズ・ヨガ B MeGu	17:30-18:30 モダンバレエ 小等部 NaNaKA	
19:30-20:30 ベリーダンス Ramah		19:30-20:30 体幹ストレッチ NaNaKA		19:30-20:30 ボディメイキング ヨガ Madoka	19:30-20:30 体バランスヨガ (セラバンド) JOJI

