libéry

Yoga conditioning by TIPNESS

2018.11.1～

月

ヨガスタジオ	オープンスタジオ
ハタヨガ Energy 7:45～8:30 西畑 亜美	
ハタヨガ Energy 10:30～11:30 岡 幸代	
ハタヨガ Relax 12:00～13:00 岡 幸代	
ハタヨガ Energy 13:30～14:30 片野 瑛子	ｱﾛﾏ ｾﾙﾌ ﾄﾘｰﾄﾒﾝﾄ 14:15～15:00 後藤 尚美
	ﾎﾞﾃﾞｨ ｳｴｲﾄ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 15:20～16:05 福島 沙織
ハタヨガ Energy 18:30～19:30 馬場 真澄	ﾌﾟﾚｽ ﾎﾞﾃﾞｨ ﾘｶﾊﾞﾘｰ 19:00～19:45 國嶋 悠理恵
ヨガシナジー ～libéry flow～ 19:55～20:55 大谷 友花	ｱﾛﾏ ｾﾙﾌ ﾄﾘｰﾄﾒﾝﾄ 20:15～21:00 酒井 小百合

火

ヨガスタジオ	オープンスタジオ
アシュタンガヨガ 7:45～8:30 大濱 文	
ヨガシナジー ～libéry flow～ 10:30～11:30 大谷 友花	ﾔﾑﾅ ﾎﾞﾃﾞｨ ﾛｰﾘﾝｸﾞ 11:30～12:15 大隈 恭子
ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽﾖｶﾞ 12:20～12:50 大谷 友花	ﾎﾞﾃﾞｨ ｳｴｲﾄ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 12:30～13:15 鈴木 悠
ハタヨガ Energy 13:30～14:30 勝田 真有	
バウエルセラピーヨガ 15:00～16:00 沖田 絵理	
ハタヨガ Relax 18:15～19:00 西畑 亜美	ﾎﾞﾃﾞｨ ｳｴｲﾄ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 18:20～19:05 榎本 菜月
ハタヨガ Energy 19:25～20:25 西畑 亜美	ﾔﾑﾅ ﾌｪｲｽ ｾｰﾊﾞｰ 19:45～20:45 山口 いづみ
骨盤ウォームヨガ 20:50～21:50 加藤 真理子	

水

ヨガスタジオ	オープンスタジオ
ﾖｶﾞｼﾅｼﾞｰ libéry flow 7:50～8:20 諸星 美穂	
ハタヨガ Relax 10:30～11:30 諸星 美穂	
ﾖｶﾞｼﾅｼﾞｰ libéry flow 12:20～12:50 諸星 美穂	ﾔﾑﾅ ﾌｪｲｽ ｾｰﾊﾞｰ 12:00～13:00 大隈 恭子
アシュタンガヨガ 13:15～14:30 山田 みか	マットピラティス 13:30～14:15 矢田 綾
ハタヨガ Energy 15:00～16:00 海老原 良美	
ハタヨガ Energy 18:00～19:15 吉田 季久美	ｱﾛﾏ ｾﾙﾌ ﾄﾘｰﾄﾒﾝﾄ 18:50～19:35 蕪木 成里子
骨盤ウォームヨガ 19:40～20:40 大嶋 絵里	マットピラティス 20:00～20:45 山口 いづみ
ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽﾖｶﾞ 21:00～21:45 児玉 美保	

木

ヨガスタジオ	オープンスタジオ
ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽﾖｶﾞ 7:45～8:30 林 有加里	ﾎﾞﾃﾞｨ ｳｴｲﾄ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 7:50～8:20 田結荘まり
骨盤ウォームヨガ 10:30～11:30 岩見 真衣	
ハタヨガ Energy 12:00～13:15 赤沼 直美	ﾌﾟﾚｽ ﾎﾞﾃﾞｨ ﾘｶﾊﾞﾘｰ 12:20～13:05 田結荘まり
リストラティブヨガ 13:45～14:45 黒澤 和美	ﾎﾞﾃﾞｨ ｳｴｲﾄ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 13:20～14:05 榎本 菜月
ハタヨガ Relax 15:15～16:15 滝沢 布芸子	ハンモックヨガ (有料) 15:00～16:30 伊藤 万菜美
バウエルセラピーヨガ 18:15～19:15 渡辺 美保	マットピラティス 18:45～19:30 根岸 健一
ヨガシナジー ～libéry flow～ 19:40～20:40 別所 睦美	ﾎﾞﾃﾞｨ ｳｴｲﾄ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19:45～20:30 根岸 健一
ハタヨガ Relax 21:00～21:45 別所 睦美	

金

ヨガスタジオ	オープンスタジオ
ハタヨガ Energy 7:45～8:30 滝沢 布芸子	
ハタヨガ Energy 10:30～11:30 光栄 周子	ﾌﾟﾚｽ ﾎﾞﾃﾞｨ ﾘｶﾊﾞﾘｰ 11:15～12:00 広田 祐子
	ｱﾛﾏ ｾﾙﾌ ﾄﾘｰﾄﾒﾝﾄ 12:15～13:00 後藤 尚美
ヨガシナジー ～libéry flow～ 13:15～14:15 渡辺 美沙	
	ﾔﾑﾅ ﾎﾞﾃﾞｨ ﾛｰﾘﾝｸﾞ 14:45～15:30 杉崎 奈穂
ハタヨガ Relax 15:30～16:30 大谷 友花	マットピラティス 15:45～16:30 杉崎 奈穂
ハタヨガ Relax 18:30～19:30 下田 実可子	ﾔﾑﾅ ﾎﾞﾃﾞｨ ﾛｰﾘﾝｸﾞ 18:45～19:30 田中 香子
リストラティブヨガ 20:00～21:00 岡田 江梨	ﾔﾑﾅ ﾌｪｲｽ ｾｰﾊﾞｰ 19:45～20:45 田中 香子

土

ヨガスタジオ	オープンスタジオ
ヨガシナジー ～libéry flow～ 9:15～10:15 諸星 美穂	
ハタヨガ Relax 10:45～11:45 石田 ゆい	ﾌﾟﾚｽ ﾎﾞﾃﾞｨ ﾘｶﾊﾞﾘｰ 11:15～12:00 國嶋 悠理恵
バウエルセラピーヨガ 12:15～13:15 沖田 絵理	ﾎﾞﾃﾞｨ ｳｴｲﾄ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 13:00～13:45 國嶋 悠理恵
ハタヨガ Energy 13:45～15:00 片野 瑛子	ﾔﾑﾅ ﾌｪｲｽ ｾｰﾊﾞｰ 14:10～15:10 岩井 麻由
骨盤ウォームヨガ 15:30～16:30 加藤 真理子	
ハタヨガ Advance 17:00～18:00 梅澤 友里香	ハンモックヨガ (有料) 16:30～18:00 伊藤 万菜美

日

ヨガスタジオ	オープンスタジオ
ハタヨガ Energy 9:15～10:15 亀岡 桂子	
ヨガシナジー ～libéry flow～ 10:45～11:45 亀岡 桂子	ｱﾛﾏ ｾﾙﾌ ﾄﾘｰﾄﾒﾝﾄ 11:15～12:00 蕪木 成里子
ハタヨガ Energy 12:15～13:15 田中 由香里	ﾎﾞﾃﾞｨ ｳｴｲﾄ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 13:30～14:15 國嶋 悠理恵
マインドフルネスヨガ 13:45～14:45 林 有加里	
ハタヨガ Advance 15:15～16:15 Ami	