



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆	10:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆	10:30 ピラティス sayoko ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ☆	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆	13:00 ボディバランスヨガ chinatsu ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制)	13:00 ベーシックヨガ manami ☆ 15:30 ピラティス emi ☆☆☆ 17:30 ヒーリングハタ saori ☆
15:30 美筋ヨガ asako ☆☆☆		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ☆☆	19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	
8	9	10	11	12	13	14
10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆	10:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆	10:30 ピラティス sayoko ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ☆	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆	■ボディバランスヨガお休み■	14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制)	13:00 ベーシックヨガ manami ☆ 15:30 ピラティス emi ☆☆☆ 17:30 ヒーリングハタ emi ☆
15:30 美筋ヨガ asako ☆☆☆		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	20:00 ヴィンヤサヨガ ayaka ☆☆	19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	
15	16	17	18	19	20	21
10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆	10:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆	10:30 ピラティス sayoko ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	8:30 朝ヨガ [月1開催] manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ☆	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆	13:00 ボディバランスヨガ chinatsu ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制)	13:00 ベーシックヨガ manami ☆ 15:30 ピラティス emi ☆☆☆
15:30 美筋ヨガ asako ☆☆☆		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	■やさしい夜ヨガお休み■	20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ☆☆	19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	■ヒーリングハタお休み■
22	23	24	25	26	27	28
10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆	10:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆	10:30 ピラティス sayoko ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ☆	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆	13:00 ボディバランスヨガ chinatsu ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制)	13:00 ベーシックヨガ manami ☆ 15:30 ピラティス emi ☆☆☆ 17:30 ヒーリングハタ saori ☆
15:30 美筋ヨガ asako ☆☆☆		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ☆☆	19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	
29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">レッスン情報</p> <p>【休講】 ■9/12木 13:00~ ボディバランスヨガ chinatsu ■9/18水 19:30~ やさしい夜ヨガ yuko ■9/21土 17:30~ ヒーリングハタ saori/emi</p> <p>【長期休講】 ■毎週水曜日15:30~ ヨギックアーツ sayoko (再開時はあらためてお知らせさせていただきます)</p> </div>			YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON, KAQILA (75min)	
■新月■	10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆				10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆	ayaka ☆☆☆
13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ☆	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆	komo ☆☆☆	sayoko ☆☆☆		
15:30 美筋ヨガ asako ☆☆☆		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	miki ☆☆☆	asako ☆☆☆		
			oku ☆☆☆	mayuko ☆		
			saori ☆☆☆	mieko ☆		
			manami ☆			
			akari ☆☆☆			
			akiko ☆☆☆			
			yuko ☆			
			chinatsu ☆			

レッスンのご予約はこちらからもできます



運動量 弱 ← → 強
レベル ☆/★/☆☆/☆☆☆