



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT							
 レッスンのご予約は こちらからできます	YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON (75min)		NEW ■骨盤調整ヨガ (asako) 毎週日曜日15:30~ レッスン情報 代行 ■11/9土 10:30~ ルーシーダットン (miki) ⇒リラク্সフローヨガ (mayuko) ■11/22金 19:30~ リセットヨガ (akari) ⇒スローフローヨガ (yuko) 休講 ■11/2土 17:30~ ヒーリングハタ (saori/emi) ■11/3日 15:30~ 骨盤調整ヨガ (asako) ■11/15金 19:30~ リセットヨガ (akari) ■11/27水 19:30~ やさしい夜ヨガ (yuko) ■11/30土 17:30~ ヒーリングヨガ (saori/emi)	1 2	3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30					
	ayaka ☆☆☆ komo ☆☆☆ miki ☆☆☆ oku ☆☆☆ saori ☆☆☆ manami ☆ akari ☆☆☆ akiko ☆☆☆ yuko ☆ chinatsu ☆	emi ☆☆☆ sayoko ☆☆☆ asako ☆☆☆ mayuko ☆ masako ☆☆ mieko ☆							10:00 デトックスヨガ emi ☆ 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) 19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:00 ベーシックヨガ manami ☆ 15:30 ピラティス emi ☆☆☆ ヒーリングハタ お休み			
	10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ 13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ☆ 骨盤調整ヨガ お休み	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆							10:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆ 13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆ 14:45 パーストレッチ komo ☆ 19:30 ベーシックヨガ manami ☆	10:30 ピラティス sayoko ☆☆☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆ 13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ☆ 20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆ 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) 19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	10:30 リラク্সフローヨガ mayuko ☆ 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 ☆
	10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ 13:00 リラク্সフロー×Aroma mayuko ☆ 15:30 骨盤調整ヨガ asako NEW ☆☆☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆							10:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆ 13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆ 19:30 ベーシックヨガ manami ☆	10:30 ピラティス sayoko ☆☆☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	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 ☆☆☆ 13:30 筋調整フローヨガ masako ☆☆ 20:00 ヴィンヤサヨガ ayaka ☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆ 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) リセットヨガ お休み	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 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 ☆
	10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ 13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ☆ 15:30 骨盤調整ヨガ asako NEW ☆☆☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆							10:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆ 13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆ 14:45 パーストレッチ komo ☆ 19:30 ベーシックヨガ manami ☆	10:30 ピラティス sayoko ☆☆☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	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 ☆☆☆ 13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ☆ 20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆ 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) 代行 19:30 スローフローヨガ yuko ☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆ 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 ☆
	10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ 13:00 リラク্সフロー×Music mayuko ☆ 15:30 骨盤調整ヨガ asako NEW ☆☆☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆							10:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆ 13:00 ヨガ&ピラティス komo ☆ 19:30 ベーシックヨガ manami ☆	10:30 ピラティス sayoko ☆☆☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ やさしい夜ヨガ お休み	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 ☆☆☆ 13:30 筋調整フローヨガ masako ☆☆ 20:00 キャンドルヨガ ayaka ☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆ 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) 19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:00 ベーシックヨガ manami ☆ 15:30 ピラティス emi ☆☆☆ ヒーリングハタ お休み

運動量 弱 ← → 強
 レベル ☆/☆/☆☆/☆☆