



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 ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ☆	
13:00 リラックスフローヨガ 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 ☆☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆	
骨盤調整ヨガ お休み		14:45 パーストレッチ komo ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ☆☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki ☆☆☆	13:00 ベーシックヨガ manami ☆	
		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	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 ☆☆☆	15:30 ピラティス emi ☆☆☆	
						17:30 ヒーリングハタ emi ☆	
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 ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆	
13:00 リラックスフロー×AROMA 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 ☆☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆	13:30 筋調整フローヨガ masako ☆☆	13:00 ベーシックヨガ manami ☆	
15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆			15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ☆☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ピラティス emi ☆☆☆	
		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	20:00 ウィンヤサヨガ ayaka ☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki ☆☆☆	17:30 ヒーリングハタ saori ☆	
					19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	骨盤調整ヨガ お休み	
						チケット制に変更(4回分充当)	
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 ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ☆	
13:00 リラックスフロー 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 ☆☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆	13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ☆☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆	
15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆		14:45 パーストレッチ komo ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ☆☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:00 ベーシックヨガ manami ☆	
		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki ☆☆☆	15:30 ピラティス emi ☆☆☆	
					19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	17:30 ヒーリングハタ saori ☆	
						チケット制に変更(4回分充当)	
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 ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆	
13:00 リラックスフロー×MUSIC 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 ☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆	13:30 筋調整フローヨガ masako ☆☆	13:00 ベーシックヨガ manami ☆	
15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆		14:45 パーストレッチ komo ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ☆☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ピラティス emi ☆☆☆	
		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki ☆☆☆	17:30 ヒーリングハタ saori ☆	
					19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	骨盤調整ヨガ お休み	
						チケット制に変更(4回分充当)	
29	30	<b>レッスン情報 休講</b> ■12/1日 骨盤調整ヨガ (15:30) asako ■12/14土 ピラティス (15:30) emi ■12/28土 ヒーリングハタ (17:30) emi		YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON (75min) ayaka ☆☆☆ emi ☆☆☆ komo ☆☆☆ sayoko ☆☆☆ miki ☆☆☆ asako ☆☆☆ oku ☆☆ mayuko ☆ saori ☆☆☆ masako ☆☆ manami ☆ mieko ☆ akari ☆☆☆ akiko ☆☆☆ yuko ☆ chinatsu ☆		3	4
年末年始休業 (12/29 sun ~ 1/4 sat)				年末年始休業 (12/29 sun ~ 1/4 sat)			
				運動量 レベル ☆/★/☆☆/☆☆☆		レッスンのご予約はこちらからもできます	