


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON (75min)						
ayaka ★☆☆	sayoko ★☆☆	 <p>レッスンのご予約は こちらからできます</p>		9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆		8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ★
miki ☆☆☆	asako ★☆☆		10:30 ピラティス sayoko ★☆☆	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 ★
oku ★☆☆	mayuko ★		13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆☆☆	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 ★
saori ★☆☆	masako ★☆		15:30 季節のヨガ yuko ★	15:30 陰陽ヨガ etsyuko NEW ★	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分で利用	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
manami ★	etsuko NEW ★☆☆			NEW	19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	17:30 ヒーリングハタ saori ★
akari ★☆☆	kyoko NEW ☆☆☆			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆	
akiko ☆☆☆	komo ★☆☆					
yuko ★	mieko ★☆☆					
chinatsu ★	運動量 レベル 弱 ☆/★/☆/★/★ 強					
emi ☆☆☆						
5	6	7	8 ■満月■	9	10	11
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 asako ★☆☆	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&コアトレ asako ★☆☆	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 ルーシーダットン miki ★	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 筋調整フローヨガ masako ★☆	14:00 ルーシーダットン miki ★	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
				15:30 陰陽ヨガ etsyuko NEW ★	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分で利用	17:30 ヒーリングハタ emi ★
		19:30 ベーシックヨガ manami ★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	NEW	19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	
				19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		
12	13	14	15	16	17	18
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 asako ★☆☆	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&コアトレ asako ★☆☆	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 ルーシーダットン miki ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
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 ★	13:00 ベーシックヨガ emi ★
				15:30 陰陽ヨガ etsyuko NEW ★	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分で利用	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 ★	NEW	19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	17:30 ヒーリングハタ akari ★
				19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		
19	20	21	22	23 ■新月■	24	25
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 asako ★☆☆	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&コアトレ asako ★☆☆	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 ルーシーダットン miki ★	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 筋調整フローヨガ masako ★☆	14:00 ルーシーダットン miki ★	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
				15:30 陰陽ヨガ etsyuko NEW ★	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分で利用	17:30 ヒーリングハタ akari ★
		19:30 ベーシックヨガ manami ★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	NEW	19:30 リセットヨガ akari ☆☆☆	
				19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		
26	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">お知らせ</p> <p>休講</p> <ul style="list-style-type: none"> ■4/25土 17:30 ヒーリングハタ (saori/emi/akari) ■4/29水祝 13:00 リフレッシュフローヨガ (chinatsu) <p>NEW LESSON / NEW INSTRUCTOR</p> <ul style="list-style-type: none"> ■毎週木曜日 15:30 ヴィンヤサフロー (etsyuko) ■毎週木曜日 19:30 背骨コンディショニング (kyoko) </div>	
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 asako ★☆☆	10:30 ピラティス sayoko ★☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆		
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&コアトレ asako ★☆☆	リフレッシュフローヨガ お休み	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆☆		
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 ☆☆☆		
				15:30 陰陽ヨガ etsyuko NEW ★		
		19:30 ベーシックヨガ manami ★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	NEW		
				19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		