



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
30	31	YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON (75min)			休講情報 ■8/1土・8/29土 ヒーリングハタ ■8/9日 リラックスフローヨガ ■8/21金 リセットヨガ New Instructor & Lesson ■毎週水曜日10:30 ピラティス (mihoko) ■隔週土曜日13:30 (chinatsu) 初心者のアシュタンガヨガ	代行レッスン情報 ■8/9日 ハタフローヨガ ■8/10日 陰ヨガ⇒デトックスヨガ アナトミック骨盤ヨガ ⇒美尻ピラティス ■8/23日 リラックスフローヨガ ■8/29土 ピラティス ⇒アシュタンガヨガ ヒーリングハタ⇒陰陽ヨガ	1
10:30 ハタフローヨガ saori ★★	10:30 陰ヨガ akiko ★~★★	miki ☆~★★ oku ★★ saori ★~★★ manami ★ akari ★~★★ akiko ★~★★ yuko ★ chinatsu ★ emi ★~★★ asako ★~★★	mayuko ★ masako ★★ etsuko ★~★★ kyoko ☆~★★ mihoko NEW ★~★★ sayoko ★~★★ ayaka ★~★★ komo ★~★★ mieko ★~★★	■8/1土・8/29土 ヒーリングハタ ■8/9日 リラックスフローヨガ ■8/21金 リセットヨガ New Instructor & Lesson ■毎週水曜日10:30 ピラティス (mihoko) ■隔週土曜日13:30 (chinatsu) 初心者のアシュタンガヨガ	代行レッスン情報 ■8/9日 ハタフローヨガ ■8/10日 陰ヨガ⇒デトックスヨガ アナトミック骨盤ヨガ ⇒美尻ピラティス ■8/23日 リラックスフローヨガ ■8/29土 ピラティス ⇒アシュタンガヨガ ヒーリングハタ⇒陰陽ヨガ	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:30 ベーシックヨガ emi ★ 時間変更 15:30 ピラティス emi ★~★★ ヒーリングハタ お休み	
2	3	4	5	6	7	8	
10:30 ハタフローヨガ saori ★★	10:30 陰ヨガ akiko ★~★★	■満月■ 10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★★ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★★ 19:30 ベーシックヨガ manami ★	10:30 ピラティス mihoko NEW ★~★★ 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 ★~★★ 15:30 陰陽ヨガ etsuko ★ 19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆~★★	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(自然治癒力活性化整体) miki チケット4回分で利用 19:30 リセットヨガ akari ★~★★	10:30 ルーシーダットン miki ★ NEW 13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ★★ 15:30 ピラティス emi ★~★★ 17:30 ヒーリングハタ emi ★	
9	10	11	12	13	14	15	
代行 10:30 ハタフローヨガ asako ★~★★ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ★~★★ 時間変更 リラックスフローヨガ お休み	代行 10:30 デトックスヨガ emi ★ 13:00 美尻ピラティス emi ★★ 代行&NEW	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★★ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★★ 19:30 ベーシックヨガ manami ★	10:30 ピラティス mihoko NEW ★~★★ 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 ★	夏季休業 (8/13~8/15)			
16	17	18	19	20	21	22	
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 ★~★★ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★★ 19:30 ベーシックヨガ manami ★	■新月■ 10:30 ピラティス mihoko NEW ★~★★ 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 ★~★★ 15:30 陰陽ヨガ etsuko ★ 19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆~★★	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(自然治癒力活性化整体) miki チケット4回分で利用 リセットヨガ お休み	10:30 ルーシーダットン miki ★ NEW 13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ★★ 15:30 ピラティス emi ★~★★ 17:30 ヒーリングハタ saori ★	
23	24	25	26	27	28	29	
代行 10:30 ハタフローヨガ saori ★★ 13:00 リラックスフローヨガ saori ★ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ★~★★	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 asako ★~★★ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★★ 19:30 ベーシックヨガ manami ★	10:30 ピラティス mihoko NEW ★~★★ 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 ★~★★ 13:00 筋調整フローヨガ masako ★★ 15:30 陰陽ヨガ etsuko ★ 19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆~★★	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(自然治癒力活性化整体) miki チケット4回分で利用 リセットヨガ	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 代行 13:30 アシュタンガヨガ etsuko NEW ★★ 15:30 陰陽ヨガ etsuko 代行&NEW ★~★★ ヒーリングハタ お休み	