



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON (75min)		休講	代行	1	2	3
miki ☆☆☆	etsuko ☆☆☆	■10/3土・17土・24土 17:30 ヒーリングハタ (saori/emi)	■10/4日 13:00 リラックスフローヨガ (mayuko ⇨ saori)	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	■満月■ 10:00 デトックスヨガ emi ☆	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ☆
oku ☆☆	kyoko ☆☆☆	開催レッスン変更	■10/18日 13:00 リラックスフローヨガ (mayuko ⇨ asako)	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 ☆
saori ☆☆☆	mihoko ☆☆☆	■10/3土・17土・31土 13:30 ベーシックヨガ ⇨ デトックスヨガ (emi) (emi)	■10/9金・30土 19:30 リセットヨガ ⇨ ボディメイクヨガ (akari ⇨ mayuko)	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 チケット4回分	13:30 デトックスヨガ emi ☆
manami ☆	sayoko ☆☆☆	NEW		15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	レッスン お休み (11月より新レッスン開催予定)	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
akiko ☆☆☆	komo ☆☆☆	ご予約はこちら		19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		ヒーリングハタ お休み
yuko ☆	mieko ☆☆☆	運動量レベル 弱 ← → 強 ☆/★/☆☆/☆☆☆				
chinatsu ☆						
emi ☆☆☆						
asako ☆☆☆						
mayuko ☆						
4	5	6	7	8	9	10
10:30 代行 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 mihoko ☆☆☆	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 saori ☆	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 ☆☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ☆☆
15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆			15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:30 アシュタンガヨガ etsuko ☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
				15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	代行	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 ☆	19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆	19:30 ボディメイクヨガ mayuko ☆☆	
11	12	13	14	15	16	17
10:30 代行 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 mihoko ☆☆☆	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 ☆☆☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆	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 ☆
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 ☆☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分	13:30 デトックスヨガ emi ☆
				15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	レッスン お休み (11月より新レッスン開催予定)	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 ☆	19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		ヒーリングハタ お休み
18	19	20	21	22	23	24
10:30 代行 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 mihoko ☆☆☆	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 asako ☆	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 ☆☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ☆☆
15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆			15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:30 アシュタンガヨガ etsuko ☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
				15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	代行	17:30 ヒーリングハタ saori ☆
		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆	レッスン お休み (11月より新レッスン開催予定)	
25	26	27	28	29	30	31
10:30 代行 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 mihoko ☆☆☆	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 ☆☆☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆	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 ☆
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 ☆☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分	13:30 デトックスヨガ emi ☆
				15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	代行	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 ☆	19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆	レッスン お休み (11月より新レッスン開催予定)	17:30 ヒーリングハタ saori ☆