




SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>代行・休講のお知らせ</p> <p>休講 ■12/5土・12/19土 17:30 ヒーリングハタ (saori/emi)</p> <p>■12/29火 19:30 ベーシックヨガ (manami)</p> <p>代行 ■12/20日 13:00 リラクسفローヨガ (mayuko ⇒ saori)</p>  <p>こちらからも ご予約可能です</p>		<p>1</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★☆</p>	<p>2</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★~★☆</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p>	<p>3</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★☆</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★</p>	<p>4</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ★</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>5</p> <p>8:30 朝ヨガ manami ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 デトックスヨガ emi ★</p> <p>15:30 ピラティス emi ★~★☆</p> <p>ヒーリングハタ お休み</p>																																
<p>6</p> <p>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆</p> <p>13:00 リラクسفロー×Aroma mayuko ★</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p>	<p>7</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ★~★☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★</p>	<p>8</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★☆</p>	<p>9</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★~★☆</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p>	<p>10</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★☆</p> <p>13:30 アシュタンガヨガ etsuko ★★</p> <p>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★</p>	<p>11</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ★</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>12</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ★☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ★~★☆</p> <p>17:30 ヒーリングハタ emi ★</p>																																
<p>13</p> <p>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆</p> <p>13:00 リラクسفローヨガ mayuko ★</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p>	<p>14</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ★~★☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★</p>	<p>15</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★☆</p>	<p>16</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★~★☆</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p>	<p>17</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★☆</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★</p>	<p>18</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ★</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>19</p> <p>8:30 朝ヨガ manami ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 デトックスヨガ emi ★</p> <p>15:30 ピラティス emi ★~★☆</p> <p>ヒーリングハタ お休み</p>																																
<p>20</p> <p>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆</p> <p>13:00 リラクسفローヨガ mayuko ★</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p>	<p>21</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ★~★☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★</p>	<p>22</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★☆</p>	<p>23</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★~★☆</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p>	<p>24</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★☆</p> <p>13:30 アシュタンガヨガ etsuko ★★</p> <p>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★</p>	<p>25</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ★</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>26</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ★☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ★~★☆</p> <p>17:30 ヒーリングハタ saori ★</p>																																
<p>27</p> <p>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆</p> <p>13:00 リラクسفローヨガ mayuko ★</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p>	<p>28</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ★~★☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★</p>	<p>29</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★☆</p>	<p>30</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★~★☆</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p>	<p>31</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★☆</p> <p>13:30 アシュタンガヨガ etsuko ★★</p> <p>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★</p>	<p>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <table border="1"> <tr> <td>miki</td> <td>☆~★☆</td> <td>asako</td> <td>★~★☆</td> </tr> <tr> <td>oku</td> <td>★☆</td> <td>mayuko</td> <td>★</td> </tr> <tr> <td>saori</td> <td>★~★☆</td> <td>etsuko</td> <td>★~★☆</td> </tr> <tr> <td>manami</td> <td>★</td> <td>kyoko</td> <td>★</td> </tr> <tr> <td>akiko</td> <td>☆~★☆</td> <td>mihoko</td> <td>★~★☆</td> </tr> <tr> <td>yuko</td> <td>★</td> <td>megumi</td> <td>★</td> </tr> <tr> <td>chinatsu</td> <td>★~★☆</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>emi</td> <td>★~★☆</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		miki	☆~★☆	asako	★~★☆	oku	★☆	mayuko	★	saori	★~★☆	etsuko	★~★☆	manami	★	kyoko	★	akiko	☆~★☆	mihoko	★~★☆	yuko	★	megumi	★	chinatsu	★~★☆			emi	★~★☆		
miki	☆~★☆	asako	★~★☆																																			
oku	★☆	mayuko	★																																			
saori	★~★☆	etsuko	★~★☆																																			
manami	★	kyoko	★																																			
akiko	☆~★☆	mihoko	★~★☆																																			
yuko	★	megumi	★																																			
chinatsu	★~★☆																																					
emi	★~★☆																																					
<p>27</p> <p>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆</p> <p>13:00 リラクسفローヨガ mayuko ★</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p>	<p>28</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ★~★☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★</p>	<p>29</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★☆</p>	<p>年末年始休業 (12/30水~1/5火)</p>																																			
		<p>ベーシックハタ お休み</p>																																				