



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		代行・休講のお知らせ		1	2
10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆	miki ☆☆☆	asako ☆☆☆	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>休講 ■1/16土・1/30土 17:30 ヒーリングハタ (saori/emi)</p> <p>■1/26火 19:30 ベーシックヨガ (manami)</p> <p>代行 ■1/24日 13:00 リラクسفローヨガ (mayuko ⇄ saori)</p> </div> <div style="flex: 0.5; text-align: center;"> </div> <div style="flex: 1;"> <p>こちらからも ご予約可能です</p> </div> </div>			
13:00 リラクسفローヨガ mayuko ☆	oku ☆☆	mayuko ☆				
15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆	saori ☆☆☆	etsuko ☆☆☆				
	manami ☆	kyoko ☆☆☆				
	akiko ☆☆☆	mihoko ☆				
	yuko ☆	megumi ☆☆☆				
	chinatsu ☆☆☆					
	emi ☆☆☆					
<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;"> 年末年始休業 (12/30水~1/5火) </div>						
3	4	5	6	7	8	9
			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 季節のヨガ yuko ☆	13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆☆☆	15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
			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 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆☆☆	17:30 ヒーリングハタ emi ☆
10	11	12	13	14	15	16
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 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 manami ☆
13:00 リラクسف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 ☆	13:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	13:30 デトックスヨガ emi ☆
		19:30 ベーシックヨガ manami ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 緊急事態宣言発出のため 背骨コンディショニング (kyoko) お休み </div>		15:30 ピラティス emi ☆☆☆
				<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 開始時間変更 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆☆☆ </div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> ヒーリングハタ お休み </div>
17	18	19	20	21	22	23
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 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 リラクسف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 ☆☆	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 ☆	13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆☆☆	15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 緊急事態宣言発出のため ベーシックヨガ お休み </div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 緊急事態宣言発出のため 背骨コンディショニング (kyoko) お休み </div>		17:30 ヒーリングハタ saori ☆
			18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 開始時間変更 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆☆☆ </div>		
24	25	26	27	28	29	30
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 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 manami ☆
13:00 リラクسفローヨガ 代行 saori ☆	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 ☆	13:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	13:30 デトックスヨガ emi ☆
		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 緊急事態宣言発出のため ベーシックヨガ お休み </div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 緊急事態宣言発出のため 背骨コンディショニング (kyoko) お休み </div>		15:30 ピラティス emi ☆☆☆
			18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 開始時間変更 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆☆☆ </div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> ヒーリングハタ お休み </div>