



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>異動・代行・休講のお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■saori先生 (3月より暫くの間) 一時クラス担当を外れる事になりました。今春以降復帰予定です。 ■kyoko先生 (3月より) クラスを外れる事になりました ■3/12 10:00 (emi) デトックスヨガ → 骨盤底筋ヨガ 代行 ■3/17 13:00 (chinatsu) リフレッシュフローヨガ → 骨盤底筋ヨガ 代行 	<p>1</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>2</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>3</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>18:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>4</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 chinatsu ★★ 講師変更</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~★☆</p>	<p>5</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 (治療力活性整体) miki ★</p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~★</p>	<p>6</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>7</p> <p>10:30 ハタフローヨガ 講師変更 asako ★★</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p> <p>15:30 リラックスフローヨガ mayuko ★</p> <p>クラスが入れ替わっています</p>	<p>8</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>9</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>19:30 ベーシックヨガ manami ★</p>	<p>10</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>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>11</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 講師変更 etsuko ★★</p> <p>13:00 陰陽ヨガ etsuko ★</p>	<p>12</p> <p>10:00 骨盤底筋ヨガ 代行 mieko ★~★☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★~★☆</p> <p>15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ★</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~★</p>	<p>13 ●新月</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>14</p> <p>10:30 ハタフローヨガ 講師変更 asako ★★</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p> <p>15:30 リラックスフローヨガ mayuko ★</p> <p>クラスが入れ替わっています</p>	<p>15</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>16</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>19:30 ベーシックヨガ manami ★</p>	<p>17</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 骨盤底筋ヨガ 代行 mieko ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>18</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 講師変更 chinatsu ★★</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~★☆</p>	<p>19</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 (治療力活性整体) miki ★</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~★</p>	<p>20</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>21</p> <p>10:30 ハタフローヨガ 講師変更 asako ★★</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p> <p>15:30 リラックスフローヨガ mayuko ★</p> <p>クラスが入れ替わっています</p>	<p>22</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>23</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>19:30 ベーシックヨガ manami ★</p>	<p>24</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>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>25</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 講師変更 etsuko ★★</p> <p>13:00 陰陽ヨガ etsuko ★</p>	<p>26</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 (治療力活性整体) miki ★</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~★</p>	<p>27</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>28</p> <p>10:30 ハタフローヨガ 講師変更 asako ★★</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ★~★☆</p> <p>15:30 リラックスフローヨガ mayuko ★</p> <p>クラスが入れ替わっています</p>	<p>29 ●満月</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>30</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>19:30 ベーシックヨガ manami ★</p>	<p>31</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>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>時間・講師変更のお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■エナジーヴィンヤサ (木曜11:00) saori → chinatsu / etsuko (隔週交代制) ■ハタフローヨガ (日曜10:30) saori → asako ■リラックスフローヨガ (mayuko) 日曜13:00 → 15:30 ■骨盤調整ヨガ (asako) 日曜15:30 → 13:00 		<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>mieko</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	★~★☆	mieko	★~★☆	emi	★~★☆		
miki	☆~★☆	asako	★~★☆																																			
oku	★★	mayuko	★																																			
saori	☆~★☆	etsuko	★~★☆																																			
manami	★	kyoko	☆~★																																			
akiko	★☆~★☆	mihoko	★																																			
yuko	★	megumi	☆~★																																			
chinatsu	★~★☆	mieko	★~★☆																																			
emi	★~★☆																																					