



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	☆~☆☆																																					