



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																
<p><b>30</b></p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆</p> <p>15:30 リフレッシュヨガ komo ☆☆☆☆</p> <p><b>代行</b></p>	<p><b>31</b></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><b>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</b></p> <table border="1"> <tr><td>miki ☆~☆☆</td><td>asako ☆~☆☆</td></tr> <tr><td>oku ☆☆</td><td>mayuko ☆</td></tr> <tr><td>saori ☆~☆☆</td><td>etsuko ☆~☆☆</td></tr> <tr><td>manami ☆</td><td>yasuko ☆~☆☆</td></tr> <tr><td>akiko ☆☆☆☆</td><td>mihoko ☆</td></tr> <tr><td>yuko ☆</td><td>megumi ☆~☆☆</td></tr> <tr><td>chinatsu ☆~☆☆</td><td>mieko ☆~☆☆</td></tr> <tr><td>emi ☆~☆☆</td><td>komo ☆~☆☆</td></tr> </table>		miki ☆~☆☆	asako ☆~☆☆	oku ☆☆	mayuko ☆	saori ☆~☆☆	etsuko ☆~☆☆	manami ☆	yasuko ☆~☆☆	akiko ☆☆☆☆	mihoko ☆	yuko ☆	megumi ☆~☆☆	chinatsu ☆~☆☆	mieko ☆~☆☆	emi ☆~☆☆	komo ☆~☆☆	<p><b>代行</b></p> <p>■5/2 リラックスフローヨガ (mayuko) → ピラティス (yasuko) ■5/16 リラックスフローヨガ (mayuko) → ピラティス (yasuko) ■5/30 リラックスフローヨガ (mayuko) → リフレッシュヨガ (komo) ■5/3 陰ヨガ (akiko) → 陰ヨガ (etsuko) ■5/3 アナトミック骨盤ヨガ (akiko) → アシュタンガヨガ (etsuko)</p> <p><b>休講</b></p> <p>■5/1 朝ヨガ (manami) ■5/9・5/23 リラックスフローヨガ (mayuko) ■5/22 ヒーリングハタ (emi)</p> <p><b>レッスン変更</b></p> <p>■5/1・5/15・5/29 デトックスヨガ (emi) → ピラティス (emi)</p>		<p><b>1</b></p> <p>朝ヨガ お休み</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>13:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p><b>13:30のデトックスヨガは ピラティスに変わりました</b></p>
miki ☆~☆☆	asako ☆~☆☆																					
oku ☆☆	mayuko ☆																					
saori ☆~☆☆	etsuko ☆~☆☆																					
manami ☆	yasuko ☆~☆☆																					
akiko ☆☆☆☆	mihoko ☆																					
yuko ☆	megumi ☆~☆☆																					
chinatsu ☆~☆☆	mieko ☆~☆☆																					
emi ☆~☆☆	komo ☆~☆☆																					
<p><b>2</b></p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆</p> <p><b>代行</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>10:30 陰ヨガ etsuko ☆☆</p> <p>13:00 アシュタンガヨガ etsuko ☆☆</p> <p><b>代行</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&amp;コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p><b>開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30</b></p> <p>18:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p><b>5</b></p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p><b>6</b></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 ☆☆</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆</p> <p>6月より毎週木曜日19:30開催予定 「ベーシックヨガ」(新講師 aya)</p>	<p><b>7</b></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><b>開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30</b></p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p><b>8</b></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><b>9</b></p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆</p> <p><b>リラックスフローヨガ お休み</b></p>	<p><b>10</b></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><b>11</b></p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&amp;コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p><b>開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30</b></p> <p>18:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p><b>12</b></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><b>13</b></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 etsuko ☆☆</p> <p>13:00 陰陽ヨガ etsuko ☆</p> <p>6月より毎週木曜日19:30開催予定 「ベーシックヨガ」(新講師 aya)</p>	<p><b>14</b></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><b>開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30</b></p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p><b>15</b></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 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p><b>13:30のデトックスヨガは ピラティスに変わりました</b></p>																
<p><b>16</b></p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆</p> <p><b>代行</b></p>	<p><b>17</b></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><b>18</b></p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&amp;コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p><b>開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30</b></p> <p>18:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p><b>19</b></p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p><b>20</b></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 ☆☆</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆</p> <p>6月より毎週木曜日19:30開催予定 「ベーシックヨガ」(新講師 aya)</p>	<p><b>21</b></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><b>開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30</b></p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p><b>22</b></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><b>ヒーリングハタ お休み</b></p>																
<p><b>23</b></p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆</p> <p><b>リラックスフローヨガ お休み</b></p>	<p><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&amp;コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p><b>開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30</b></p> <p>18:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></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 etsuko ☆☆</p> <p>13:00 陰陽ヨガ etsuko ☆</p> <p>6月より毎週木曜日19:30開催予定 「ベーシックヨガ」(新講師 aya)</p>	<p><b>28</b></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><b>開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30</b></p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p><b>29</b></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 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p><b>13:30のデトックスヨガは ピラティスに変わりました</b></p>																