



SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT			
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)				【レッスンのご案内】 代行 [7/9金 10:00] デトックスヨガ (emi) ⇒ 骨盤底筋ヨガ (mieko) [7/24土 13:30] 初心者のアシュタンガヨガ (chinatsu) ⇒ アシュタンガヨガ (etsuko) 休講 [7/22木 19:30] ベーシックヨガ (aya) 休講 [7/25日 15:30] 週替わりレッスン (ー) 休講 変更 [毎週火曜日 19:30] ピラティス (yasuko) ⇒ ベーシックピラティス (yasuko)				1 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ☆☆ 13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆ 19:30 ベーシックヨガ aya ☆		2 10:00 デトックスヨガ emi ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆ 15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		3 8:30 朝ヨガ manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆ 13:30 ピラティス emi ☆~☆☆ 15:30 ピラティス emi ☆~☆☆			
miki ☆~☆☆ oku ☆☆ saori ☆~☆☆ manami ☆ akiko ☆~☆☆ yuko ☆ chinatsu ☆~☆☆ emi ☆~☆☆	asako ☆~☆☆ etsuko ☆~☆☆ mihoko ☆ yasuko ☆ megumi ☆ aya ☆ NEW mieko ☆~☆☆ komo ☆~☆☆	4 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆ 週替わり		5 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆		6 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ レッスン名変更 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆		7 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		8 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ etsuko ☆☆ 13:00 陰陽ヨガ etsuko ☆ 19:30 ベーシックヨガ aya ☆		9 10:00 骨盤底筋ヨガ 代行 mieko ☆~☆☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆ 15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		10 10:30 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 ピラティス emi ☆~☆☆ 17:30 ヒーリングハタ emi ☆	
11 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 リフレッシュヨガ komo ☆~☆☆ 週替わり		12 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆		13 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ レッスン名変更 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆		14 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		15 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ☆☆ 13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆ 19:30 ベーシックヨガ aya ☆		16 10:00 デトックスヨガ emi ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆ 15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		17 8:30 朝ヨガ manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆ 13:30 ピラティス emi ☆~☆☆ 15:30 ピラティス emi ☆~☆☆			
18 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆ 週替わり		19 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆		20 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ レッスン名変更 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆		21 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		22 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ etsuko ☆☆ 13:00 陰陽ヨガ etsuko ☆ ベーシックヨガ お休み		23 10:00 デトックスヨガ emi ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆ 15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		24 10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆ 13:30 アシュタンガヨガ 代行 etsuko ☆☆ 15:30 ピラティス emi ☆~☆☆ 17:30 ヒーリングハタ emi ☆			
25 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 週替わりレッスン お休み		26 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆		27 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ レッスン名変更 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆		28 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		29 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ☆☆ 13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆ 19:30 ベーシックヨガ aya ☆		30 10:00 デトックスヨガ emi ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆ 15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		31 8:30 朝ヨガ manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆ 13:30 ピラティス emi ☆~☆☆ 15:30 ピラティス emi ☆~☆☆			