



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>1</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 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆ 週替わり</p>	<p>2</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>緊急事態宣言発出に伴いレッスン開始時刻変更 (19:30→18:30)</p>	<p>3</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>18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆</p>	<p>4</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>5</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>18:30 ベーシックヨガ aya ☆</p>	<p>6</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 (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>7</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>8</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 ☆ 週替わり</p>	<p>9</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>緊急事態宣言発出に伴いレッスン開始時刻変更 (19:30→18:30)</p>	<p>10</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>18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆</p>	<p>11</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>メンテナスヨガ お休み</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>12</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>18:30 ベーシックヨガ aya ☆</p>	<p>夏季休暇 (8/13金~8/15日)</p>																																	
<p>15</p> <p>夏季休暇</p>	<p>16</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>緊急事態宣言発出に伴いレッスン開始時刻変更 (19:30→18:30)</p>	<p>17</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>18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆</p>	<p>18</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>19</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>18:30 ベーシックヨガ aya ☆</p>	<p>20</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 (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>21</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>22</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 ☆ 週替わり</p>	<p>23</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>緊急事態宣言発出に伴いレッスン開始時刻変更 (19:30→18:30)</p>	<p>24</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>18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆</p>	<p>25</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:30 メンテナスヨガ 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>26</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>18:30 ベーシックヨガ aya ☆</p>	<p>27</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 (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>28</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>29</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 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆ 週替わり</p>	<p>30</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>緊急事態宣言発出に伴いレッスン開始時刻変更 (19:30→18:30)</p>	<p>31</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>18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆</p>	<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>etsuko</td><td>☆☆☆☆</td></tr> <tr><td>saori</td><td>☆☆☆☆</td><td>mihoko</td><td>☆☆</td></tr> <tr><td>manami</td><td>☆☆</td><td>yasuko</td><td>☆☆</td></tr> <tr><td>akiko</td><td>☆☆☆☆</td><td>megumi</td><td>☆☆</td></tr> <tr><td>yuko</td><td>☆☆</td><td>aya</td><td>☆☆</td></tr> <tr><td>chinatsu</td><td>☆☆☆☆</td><td>mieko</td><td>☆☆☆☆</td></tr> <tr><td>emi</td><td>☆☆☆☆</td><td>komo</td><td>☆☆☆☆</td></tr> </table> <p>QRコード: </p> <p>レッスンのご予約はこちらからできます</p>				miki	☆☆☆☆	asako	☆☆☆☆	oku	☆☆	etsuko	☆☆☆☆	saori	☆☆☆☆	mihoko	☆☆	manami	☆☆	yasuko	☆☆	akiko	☆☆☆☆	megumi	☆☆	yuko	☆☆	aya	☆☆	chinatsu	☆☆☆☆	mieko	☆☆☆☆	emi	☆☆☆☆	komo	☆☆☆☆
miki	☆☆☆☆	asako	☆☆☆☆																																			
oku	☆☆	etsuko	☆☆☆☆																																			
saori	☆☆☆☆	mihoko	☆☆																																			
manami	☆☆	yasuko	☆☆																																			
akiko	☆☆☆☆	megumi	☆☆																																			
yuko	☆☆	aya	☆☆																																			
chinatsu	☆☆☆☆	mieko	☆☆☆☆																																			
emi	☆☆☆☆	komo	☆☆☆☆																																			

