



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>31</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</p>	<p>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <p>miki ☆~☆☆</p> <p>oku ☆☆</p> <p>saori ☆~☆☆</p> <p>manami ☆</p> <p>mariko ☆ NEW</p> <p>yuko ☆</p> <p>chinatsu ☆~☆☆</p> <p>emi ☆~☆☆</p>		<p>■レッスンのご案内■</p> <p>NEW 朝ヨガ (chinatsu) 10/9土・23土...8:30</p> <p>NEW 筋トレヨガ (chinatsu) 10/9土・23土...13:00</p> <p>代行 ベーシックピラティス (mariko) NEW 10/18月・25月...10:30</p> <p>代行 美尻ピラティス (mariko) NEW 10/18月・25月...13:00</p> <p>代行 ストレッチヨガ (aya) NEW 10/4月・11月...10:30</p> <p>代行 スローヴィンヤサ (aya) NEW 10/4月・11月...13:00</p> <p>代行 骨盤底筋ヨガ (mieko) 10/8金...10:00 10/15金...10:00 10/22金...10:00</p>		<p>1</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>2</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>3</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</p>	<p>4</p> <p>10:30 ストレッチヨガ aya ☆ NEW 代行</p> <p>13:00 スローヴィンヤサ aya ☆~☆☆ NEW 代行</p>	<p>5</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 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆☆</p>	<p>6</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>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>7</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>19:30 ベーシックヨガ aya ☆</p>	<p>8</p> <p>10:00 骨盤底筋ヨガ mieko ☆~☆☆ 代行</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>9</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ NEW</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>13:30 筋トレヨガ chinatsu ☆☆ NEW</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>17:30 ヒーリングハタ emi ☆</p>
<p>10</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</p>	<p>11</p> <p>10:30 ストレッチヨガ aya ☆ NEW 代行</p> <p>13:00 スローヴィンヤサ aya ☆~☆☆ NEW 代行</p>	<p>12</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 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆☆</p>	<p>13</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>リフレッシュフローヨガ お休み</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>14</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>19:30 ベーシックヨガ aya ☆</p>	<p>15</p> <p>10:00 骨盤底筋ヨガ mieko ☆~☆☆ 代行</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>16</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>17</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</p>	<p>18</p> <p>10:30 ベーシックピラティス mariko ☆~☆☆ NEW 代行</p> <p>13:00 美尻ピラティス mariko ☆ NEW 代行</p>	<p>19</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 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆☆</p>	<p>20</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>21</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>19:30 ベーシックヨガ aya ☆</p>	<p>22</p> <p>10:00 骨盤底筋ヨガ mieko ☆~☆☆ 代行</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>23</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ NEW</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>13:30 筋トレヨガ chinatsu ☆☆ NEW</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>17:30 ヒーリングハタ emi ☆</p>
<p>24</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</p>	<p>25</p> <p>10:30 ベーシックピラティス mariko ☆~☆☆ NEW 代行</p> <p>13:00 美尻ピラティス mariko ☆ NEW 代行</p>	<p>26</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 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆☆</p>	<p>27</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>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>28</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>19:30 ベーシックヨガ aya ☆</p>	<p>29</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>30</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>