




SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT							
<b>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</b> miki ☆☆☆ oku ☆☆ saori ☆☆☆ manami ☆ akiko ☆☆☆ yuko ☆ chinatsu ☆☆☆ emi ☆☆☆		asako ☆☆☆ etsuko ☆☆☆ mihoko ☆ yasuko ☆ megumi ☆ aya ☆ mieko ☆☆☆ komo ☆☆☆		1 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 ☆ 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		2 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 ☆☆☆ 18:30 ベーシックヨガ aya ☆		3 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		4 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 ☆☆☆			
5 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆ 週替わり		6 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆ レッスン開始時刻変更		7 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆		8 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 ☆ 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		9 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 ☆ 18:30 ベーシックヨガ aya ☆		10 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		11 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 ☆	
12 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		13 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆ レッスン開始時刻変更		14 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆		15 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 ☆ 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		16 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 ☆☆☆ 18:30 ベーシックヨガ aya ☆		17 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		18 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 ☆☆☆	
19 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		20 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆ レッスン開始時刻変更		21 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆		22 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 ☆ 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		23 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 ☆☆ 代行 13:00 陰陽ヨガ etsuko ☆ 18:30 ベーシックヨガ aya ☆		24 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		25 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 ☆	
26 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		27 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆ レッスン開始時刻変更		28 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆		29 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 ☆ 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		30 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 ☆☆☆ 18:30 ベーシックヨガ aya ☆		【レッスンのご案内】 代行 【9/23木 11:00】 エナジーヴィンヤサetsuko ⇒ chinatsu  レッスン予約は ごちからも できます 