



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																		
 レッスンのご予約は こちらからできます 	1 10:30 ベーシックピラティス 代行 mariko ☆☆☆ 13:00 美尻ピラティス 代行 mariko ☆	2 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆	3 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 季節のヨガ お休み 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	4 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 代行 etsuko ☆☆ 13:00 陰陽ヨガ 代行 etsuko ☆ 19:30 ベーシックヨガ aya ☆	5 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 ☆	6 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 ☆☆☆																																		
	7 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	8 10:30 ストレッチヨガ 代行 aya ☆ 13:00 スローヴィンヤサ 代行 aya ☆☆☆	9 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆	10 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 ☆	11 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 ☆	12 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 ☆	13 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆☆☆ 13:30 筋トレヨガ chinatsu ☆☆ 15:30 ピラティス emi ☆☆☆ 17:30 ヒーリングハタ emi ☆																																	
14 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	15 10:30 ベーシックピラティス 代行 mariko ☆☆☆ 13:00 美尻ピラティス 代行 mariko ☆	16 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆	17 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 ☆	18 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 ☆	19 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 ☆	20 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 ☆☆☆																																		
21 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	22 10:30 ストレッチヨガ 代行 aya ☆ 13:00 スローヴィンヤサ 代行 aya ☆☆☆	23 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆	24 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 ☆	25 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 ☆	26 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 ☆	27 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆☆☆ 13:30 筋トレヨガ chinatsu ☆☆ 15:30 ピラティス emi ☆☆☆ 17:30 ヒーリングハタ emi ☆																																		
28 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	29 10:30 ベーシックピラティス 代行 mariko ☆☆☆ 13:00 美尻ピラティス 代行 mariko ☆	30 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆ 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆☆☆	■ 代行レッスンのご案内 ■ ストレッチヨガ (aya) 11/8月・22月…10:30 スローヴィンヤサ (aya) 11/8月・22月…13:00 ベーシックピラティス (mariko) 11/1月・15月・29月…10:30 美尻ピラティス (mariko) 11/1月・15月・29月…13:00 エナジーヴィンヤサ (etsuko) 11/4木…11:00 陰陽ヨガ (etsuko) 11/4木…13:00 骨盤底筋ヨガ (mieko) 11/5金・12金…10:00 季節のヨガ (yuko) 11/3水…15:30【休講】			YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min) <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>mariko</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>			miki	☆☆☆	asako	☆☆☆	oku	☆☆	etsuko	☆☆☆	saori	☆☆☆	mihoko	☆	manami	☆	yasuko	☆	mariko	☆	megumi	☆	yuko	☆	aya	☆	chinatsu	☆☆☆	mieko	☆☆☆	emi	☆☆☆	komo	☆☆☆
miki	☆☆☆	asako	☆☆☆																																					
oku	☆☆	etsuko	☆☆☆																																					
saori	☆☆☆	mihoko	☆																																					
manami	☆	yasuko	☆																																					
mariko	☆	megumi	☆																																					
yuko	☆	aya	☆																																					
chinatsu	☆☆☆	mieko	☆☆☆																																					
emi	☆☆☆	komo	☆☆☆																																					