



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
30	31	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)					1
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆	10:30 スローフローヨガ NEW yuko ★~☆☆	miki ☆~☆☆	megumi ★	NEW 美脚美尻ピラティス (mariko) 毎週金曜日 12:00 朝の爽やかピラティス (mariko) 隔週土曜日&隔週日曜日 8:30 スローフローヨガ (etsuko) 隔週木曜日 11:00 リラックスハタヨガ (etsuko) 隔週木曜日 13:00 ボディバランスヨガ (megumi) 隔週土曜日 13:30 リラックスフローヨガ (asako) 隔週日曜日 13:00 筋膜リリース&ワークアウト (asako) 隔週火曜日 13:00 ピラティス (yasuko) 不定期土曜日 17:30 スローフローヨガ (yuko) 毎週月曜日10:30 バランシングヨガ (yuko) 毎週月曜日13:00 代行 整えるピラティス (mariko) 1月10日 (月) 10:30 美脚美尻ピラティス (mariko) 1月10日 (月) 13:00 講師変更 デトックスヨガ (emi → etsuko) 毎週金曜日 10:00 ピラティス (emi → yasuko) 毎週土曜日 15:30			
13:00 骨盤調整ヨガ asako ★	13:00 バランシングヨガ NEW yuko ★~☆☆	oku ★☆	mariko ★				
15:30 ピラティス yasuko ★		yuko ★~☆☆	mieko ★~☆☆				
		chinatsu ★~☆☆	komo ★~☆☆				
		asako ★~☆☆	saori ★~☆☆				
		etsuko ★~☆☆	emi ★~☆☆				
		mihoko ★	aya ★~☆☆				
		yasuko ★					
2	3	4	5	6	7	8	
年末年始休業 (12/30木~1/5水)				9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆	10:00 デトックスヨガ 講師変更 etsuko ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★	
				11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ★★	12:00 美脚美尻ピラティス NEW mariko ★	10:30 ルーシーダットン miki ★	
				13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:30 筋トレヨガ chinatsu ★~☆☆	
					15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス 講師変更 yasuko ★	
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★		
9	10	11	12	13	14	15	
8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★ NEW	10:30 整えるピラティス 代行 mariko ★	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆	10:00 デトックスヨガ 講師変更 etsuko ★	8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★ NEW	
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆	13:00 美脚美尻ピラティス 代行 mariko ★	13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★~☆☆ NEW	13:30 メンテナンスヨガ oku ★★	11:00 スローフローヨガ etsuko ★★ NEW	12:00 美脚美尻ピラティス NEW mariko ★	10:30 ルーシーダットン miki ★	
13:00 リラックスフローヨガ asako ★ NEW			15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★ NEW	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:30 ボディバランスヨガ NEW megumi ★~☆☆	
		19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス 講師変更 yasuko ★	
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★		
16	17	18	19	20	21	22	
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆	10:30 スローフローヨガ NEW yuko ★~☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆	10:00 デトックスヨガ 講師変更 etsuko ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★	
13:00 骨盤調整ヨガ asako ★	13:00 バランシングヨガ NEW yuko ★~☆☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ★★	12:00 美脚美尻ピラティス NEW mariko ★	10:30 ルーシーダットン miki ★	
			15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:30 筋トレヨガ chinatsu ★~☆☆	
		19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス 講師変更 yasuko ★	
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	17:30 ピラティス NEW yasuko ★	
23	24	25	26	27	28	29	
8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★ NEW	10:30 スローフローヨガ NEW yuko ★~☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆	10:00 デトックスヨガ 講師変更 etsuko ★	8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★ NEW	
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆	13:00 バランシングヨガ NEW yuko ★~☆☆	13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★~☆☆ NEW	13:30 メンテナンスヨガ oku ★★	11:00 スローフローヨガ etsuko ★★ NEW	美脚美尻ピラティスお休み		
13:00 リラックスフローヨガ asako ★ NEW			15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★ NEW	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:30 ボディバランスヨガ NEW megumi ★~☆☆	
		19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス 講師変更 yasuko ★	
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★		

年末年始休業
(12/30木~1/5水)