



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>■レッスンのご案内 (3月) ■</p> <p><b>休講</b> 3/1火 10:30 リフレッシュヨガ (asako) 3/1火 13:00 筋膜リリース&amp;ワークアウト (asako)</p> <p><b>代行</b> 3/9土 13:00 リンパケア&amp;ピラティス (mihoko)</p> <p><b>NEW</b> 3/6日 15:30 ピラティス (mihoko) 3/20日 15:30 ピラティス (mihoko)</p> <p>レッスン予約</p>		<p>1</p> <p>リフレッシュヨガ お休み</p> <p>ヨガ&amp;コアトレ お休み</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>2</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>3</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>4</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★</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>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>5</p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 ボディバランスヨガ megumi ★~★☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>6</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★☆</p> <p>13:00 リラックスフローヨガ asako ★</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ★</p>	<p>7</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ☆~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆~★☆</p>	<p>8</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~★☆</p> <p>13:00 筋膜リリース&amp;ワークアウト asako ★</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>9</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 リンパケア&amp;ピラティス mihoko ★</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>10</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 スローフローヨガ etsuko ★★</p> <p>13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★</p>	<p>11</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★</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>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>12</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 筋トレヨガ chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>13</p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★</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>14</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ☆~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆~★☆</p>	<p>15</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~★☆</p> <p>13:00 ヨガ&amp;コアトレ asako ☆~★☆</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>16</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 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>17</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 スローフローヨガ etsuko ★★</p> <p>13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★</p>	<p>18</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★</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>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>19</p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 ボディバランスヨガ megumi ★~★☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>20</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★☆</p> <p>13:00 リラックスフローヨガ asako ★</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ★</p>	<p>21</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ☆~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆~★☆</p>	<p>22</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~★☆</p> <p>13:00 筋膜リリース&amp;ワークアウト asako ★</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>23</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>24</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 スローフローヨガ etsuko ★★</p> <p>13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★</p>	<p>25</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★</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>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>26</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 筋トレヨガ chinatsu ★~★☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>27</p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★</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>28</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ☆~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆~★☆</p>	<p>29</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~★☆</p> <p>13:00 ヨガ&amp;コアトレ asako ☆~★☆</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>30</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>31</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>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <table border="1"> <tr> <td>miki</td> <td>☆~★☆</td> <td>megumi</td> <td>★</td> </tr> <tr> <td>oku</td> <td>★~★☆</td> <td>mariko</td> <td>★</td> </tr> <tr> <td>yuko</td> <td>★~★☆</td> <td>mieko</td> <td>★~★☆</td> </tr> <tr> <td>chinatsu</td> <td>★~★☆</td> <td>komo</td> <td>★~★☆</td> </tr> <tr> <td>asako</td> <td>★~★☆</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>etsuko</td> <td>★~★☆</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>mihoko</td> <td>★</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>yasuko</td> <td>★</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		miki	☆~★☆	megumi	★	oku	★~★☆	mariko	★	yuko	★~★☆	mieko	★~★☆	chinatsu	★~★☆	komo	★~★☆	asako	★~★☆			etsuko	★~★☆			mihoko	★			yasuko	★		
miki	☆~★☆	megumi	★																																			
oku	★~★☆	mariko	★																																			
yuko	★~★☆	mieko	★~★☆																																			
chinatsu	★~★☆	komo	★~★☆																																			
asako	★~★☆																																					
etsuko	★~★☆																																					
mihoko	★																																					
yasuko	★																																					