



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																	
<p><b>1</b></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><b>2</b></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><b>3</b></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><b>4</b></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><b>5</b></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 <b>代行</b></p> <p>13:00 リラックスハタヨガ <b>代行</b> etsuko ★</p>	<p><b>6</b></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><b>7</b></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><b>8</b></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 yasuko ★ <b>代行</b></p>	<p><b>9</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>15</b></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><b>16</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>22</b></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><b>23</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></p> <p>朝ヨガ お休み</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>筋トレヨガ お休み</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ★</p>																																	
<p><b>29</b></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><b>30</b></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><b>31</b></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>■レッスンのご案内■</p> <p><b>代行</b> 5/8日 15:30 ピラティス (mihoko) ⇒ ピラティス (yasuko)</p> <p>5/5木 11:00 エナジーヴィンヤサ (chinatsu) ⇒ スローフローヨガ (etsuko)</p> <p>5/5木 13:00 ハタヨガベーシック (chinatsu) ⇒ リラックスハタヨガ (etsuko)</p> <p><b>休講</b> 5/28土 8:30 朝ヨガ (chinatsu)</p> <p>5/28土 13:30 筋トレヨガ (chinatsu)</p> <p>レッスン予約 </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	★																																						