



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p><b>31</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>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <p>miki ☆~☆☆</p> <p>oku ☆~☆☆</p> <p>yuko ☆~☆☆</p> <p>chinatsu ☆~☆☆</p> <p>asako ☆~☆☆</p> <p>etsuko ☆~☆☆</p> <p>mihoko ☆</p> <p>yasuko ☆</p>	<p>megumi ☆</p> <p>mariko ☆</p> <p>mieko ☆~☆☆</p> <p>komo ☆~☆☆</p>	<p>■レッスンのご案内■</p> <p><b>代行</b> 7/23± 8:30 朝ヨガ/chinatsu → 朝の爽やかピラティス/mariko</p> <p>7/23± 13:30 体すっきりヨガ/chinatsu → ボディバランスヨガ/megumi</p> <p><b>休講</b> 7/29金 12:00 美脚美尻ピラティス/mariko</p> <p>7/30± 8:30 朝の爽やかピラティス/mariko</p> <p>7/30± 13:30 ボディバランスヨガ/megumi</p> <p>レッスン予約 </p>		<p><b>1</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>15:30 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>2</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>3</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>4</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>5</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>6</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>7</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>8</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>15:30 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>9</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 体すっきりヨガ chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ☆</p>
<p><b>10</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>11</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>12</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>13</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>14</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>15</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>15:30 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>16</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>17</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>18</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>19</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>20</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>21</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>22</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>15:30 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>23</b></p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ☆ <b>代行</b></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 ☆~☆☆ <b>代行</b></p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ☆</p>
<p><b>24</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>25</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>26</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>27</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>28</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>29</b></p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>15:30 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>美脚美尻ピラティス お休み</p>	<p><b>30</b></p> <p>朝の爽やかピラティス お休み</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>ボディバランスヨガ お休み</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ☆</p>