


| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|---|------|--------|---|-----|------|-------|-----------------|------|------|-------|------|----------|------|------|------|-------|------|--|--|--------|------|--|--|--------|---|--|--|--------|---|--|--|---|
| 30 | 31 | <p>■レッスンのご案内■</p> <p>代行 10/29土 [13:30] フローヨガ 月礼拝 / tomoe New Face</p> <p>NEW 10/2日 [13:00] 腸活ヨガ / asako 10/16日 [13:00] 腸活ヨガ / asako 10/30日 [13:00] 腸活ヨガ / asako</p> <p>10/9日 [13:00] ピラティス / asako 10/23日 [13:00] ピラティス / asako</p> <p>10/8土 [13:30] ホイールヨガ / chinatsu 10/22土 [13:30] ホイールヨガ / chinatsu</p> <p>10/13木 [13:00] ホイールヨガ / chinatsu 10/27木 [13:00] ホイールヨガ / chinatsu</p> <p></p> <p>レッスン予約はこちらからも可</p> | | <p>YOGA・PILATES・RUSTIE 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>tomoe</td> <td>★~☆☆ NEW</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 | ★~☆☆ | tomoe | ★~☆☆ NEW | yuko | ★~☆☆ | mieko | ★~☆☆ | chinatsu | ★~☆☆ | komo | ★~☆☆ | asako | ★~☆☆ | | | etsuko | ★~☆☆ | | | mihoko | ★ | | | yasuko | ★ | | | 1 |
| miki | ☆~☆☆ | megumi | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| oku | ★~☆☆ | tomoe | ★~☆☆ NEW | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| yuko | ★~☆☆ | mieko | ★~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| chinatsu | ★~☆☆ | komo | ★~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| asako | ★~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| etsuko | ★~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| mihoko | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| yasuko | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ★ NEW</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ★</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>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆</p> <p>13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆~★</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>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 ホイールストレッチ etsuko ★</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>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 ホイールヨガ chinatsu ★ NEW</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★ NEW</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>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆~★</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>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 ホイールヨガ chinatsu ★ NEW</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>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>17:30 ピラティス yasuko ★</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ★ NEW</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ★</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>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆</p> <p>13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆~★</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>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 ホイールストレッチ etsuko ★</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>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 ホイールヨガ chinatsu ★ NEW</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★ NEW</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>10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆~★</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>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 ホイールヨガ chinatsu ★ NEW</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>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 フローヨガ 月礼拝 代行 New Face tomoe ★★</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ★</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |