



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min) miki ☆~☆☆ oku ☆~☆☆ yuko ☆~☆☆ chinatsu ☆~☆☆ asako ☆~☆☆ etsuko ☆~☆☆ mihoko ☆ yasuko ☆		■レッスンのご案内■ 代行 12/4日 [10:30] ハタフローヨガ/asako ⇒オリエンタルヨガ/komo 12/4日 [13:00] 骨盤調整ヨガ/asako ⇒デトックスヨガ/komo NEW 隔週木曜日 [11:00] 体に優しいアライメントヨガ/chinatsu		1 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 体に優しいアライメントヨガ chinatsu ☆ NEW 13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆		2 10:00 デトックスヨガ etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
4 10:30 オリエンタルヨガ 代行 komo ☆~☆☆ 13:00 デトックスヨガ 代行 komo ☆~☆☆ 15:30 ピラティス mihoko ☆		5 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆~☆☆		6 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆		7 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	
11 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆		12 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆~☆☆		13 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆		14 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	
18 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス mihoko ☆		19 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆~☆☆		20 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆		21 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 メンテナンスヨガ oku ☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	
25 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆		26 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆~☆☆		27 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆		28 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	
				29 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 スローフローヨガ etsuko ☆☆ 13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆		17 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆~☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆ 17:30 ピラティス yasuko ☆	
						10 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ホイールヨガ chinatsu ☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆	
						16 10:00 デトックスヨガ etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
						24 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ホイールヨガ chinatsu ☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆	
						23 10:00 デトックスヨガ etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
						15 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 体に優しいアライメントヨガ chinatsu ☆ NEW 13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆	
						9 10:00 デトックスヨガ etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
						3 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆~☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆ 17:30 ピラティス yasuko ☆	
						1 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 スローフローヨガ etsuko ☆☆ 13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆	

年末年始休業 (12/30金~1/5木)