



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																				
1	2	3	4	5	6	7																																				
8	9	10	11	12	13	14																																				
10:30 ハタフローヨガ asako ★★ 13:00 腸活ヨガ asako ★ 15:30 ピラティス mihoko ★	10:30 すっきりフローヨガ NEW tomoe ★~★★ 13:00 美筋ヨガ NEW tomoe ★	9:15 背骨コンディショニング 追加 miki ☆~★★ 11:00 リフレッシュヨガ 変更 asako ★~★★ 13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	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 ★	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 ★	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 ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 15:30 ピラティス yasuko ★																																				
15	16	17	18	19	20	21																																				
10:30 ハタフローヨガ asako ★★ 13:00 ピラティス asako ★	10:30 すっきりフローヨガ NEW tomoe ★~★★ 13:00 美筋ヨガ NEW tomoe ★	11:00 リフレッシュヨガ 変更 asako ★~★★ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★★ 19:30 ピラティス yasuko ★	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 ★	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 ★ 13:00 ホイールヨガ chinatsu ★	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 ★	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 ★																																				
22	23	24	25	26	27	28																																				
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 ★	10:30 すっきりフローヨガ NEW tomoe ★~★★ 13:00 美筋ヨガ NEW tomoe ★	9:15 背骨コンディショニング 追加 miki ☆~★★ 11:00 リフレッシュヨガ 変更 asako ★~★★ 13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	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 ★	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 ★	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 ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 15:30 ピラティス yasuko ★																																				
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>NEW 毎週月曜日 [10:30] すっきりフローヨガ/tomoe New Face [13:00] 美筋ヨガ/tomoe New Face</p> <p>追加 毎週火曜日 [9:15] 背骨コンディショニング/miki</p> <p>変更 毎週火曜日 [10:30 → 11:00] リフレッシュヨガ/asako</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>■レッスンのご案内■</p> <p>レッスン予約は こちらからも可</p> </div> </div>																																							
10:30 ハタフローヨガ asako ★★ 13:00 ピラティス asako ★	10:30 すっきりフローヨガ NEW tomoe ★~★★ 13:00 美筋ヨガ NEW tomoe ★	11:00 リフレッシュヨガ 変更 asako ★~★★ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★★ 19:30 ピラティス yasuko ★	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="4">YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>miki</td> <td>☆~★★</td> <td>megumi</td> <td>★</td> </tr> <tr> <td>oku</td> <td>★~★★</td> <td>tomoe</td> <td>★~★★ New Face</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> </tbody> </table>				YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)				miki	☆~★★	megumi	★	oku	★~★★	tomoe	★~★★ New Face	yuko	★~★★	mieko	★~★★	chinatsu	★~★★	komo	★~★★	asako	★~★★			etsuko	★~★★			mihoko	★			yasuko	★		
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)																																										
miki	☆~★★	megumi	★																																							
oku	★~★★	tomoe	★~★★ New Face																																							
yuko	★~★★	mieko	★~★★																																							
chinatsu	★~★★	komo	★~★★																																							
asako	★~★★																																									
etsuko	★~★★																																									
mihoko	★																																									
yasuko	★																																									