



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																	
<p>■インストラクター情報■</p> <p>tomoe先生が病氣治療専念のため2月3月のレッスンをお休みすると先月お知らせしましたが、4月5月に変更となりました。(2ヶ月間の予定)</p> <p>正式な復帰時期につきましてはあらためてご案内申し上げます。よろしくお願いたします</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>tomoe</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	☆~☆☆	tomoe	☆~☆☆	yuko	☆~☆☆	mieko	☆~☆☆	chinatsu	☆~☆☆	komo	☆~☆☆	asako	☆~☆☆			etsuko	☆~☆☆			mihoko	★			yasuko	★				<p>1</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>2</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 体に優しいアライメントヨガ chinatsu ★</p> <p>13:00 ホイールヨガ chinatsu ★</p>	<p>3</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>4</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>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆~☆☆</p> <p>時間変更 & NEW</p>
miki	☆~☆☆	megumi	★																																				
oku	☆~☆☆	tomoe	☆~☆☆																																				
yuko	☆~☆☆	mieko	☆~☆☆																																				
chinatsu	☆~☆☆	komo	☆~☆☆																																				
asako	☆~☆☆																																						
etsuko	☆~☆☆																																						
mihoko	★																																						
yasuko	★																																						
<p>5</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★★</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ★</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ★</p>	<p>6</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>7</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 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>8</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 美筋ヨガ 代行 tomoe ★</p> <p>やさしい夜ヨガお休み</p>	<p>9</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</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>11</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>14:15 ピラティス 時間変更 yasuko ☆~☆☆</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆~☆☆</p> <p>時間変更 & NEW</p>																																	
<p>12</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★★</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>13</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>14</p> <p>11:00 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>15</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>16</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 体に優しいアライメントヨガ chinatsu ★</p> <p>13:00 ホイールヨガ chinatsu ★</p>	<p>17</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>18</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>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆~☆☆</p> <p>時間変更 & NEW</p>																																	
<p>19</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>15:30 ピラティス mihoko ★</p>	<p>20</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>21</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 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>22</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 すっきりフローヨガ 代行 tomoe ☆~☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>23</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>24</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>25</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>14:15 ピラティス 時間変更 yasuko ☆~☆☆</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆~☆☆</p> <p>時間変更 & NEW</p>																																	
<p>26</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★★</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>27</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>28</p> <p>11:00 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>29</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>30</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 体に優しいアライメントヨガ chinatsu ★</p> <p>13:00 ホイールヨガ chinatsu ★</p>	<p>31</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>■代行のご案内■</p> <p>3/8水 [15:30] 季節のヨガ yuko ➔ 美筋ヨガ tomoe</p> <p>3/22水 [13:00] リフレッシュフローヨガ chinatsu ➔ すっきりフローヨガ tomoe</p> <p>■休講のご案内■</p> <p>3/8水 [19:30] やさしい夜ヨガ / yuko</p>																																	