



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																	
<p>■ 休講のご案内 ■</p> <p>5/4木 [11:00] ベーシックフローヨガ chinatsu</p> <p>5/4木 [13:00] ホィールヨガ chinatsu</p> <p>5/7日 [15:30] ピラティス mihoko</p> <p>5/3水・5/31水 [13:00] リフレッシュフローヨガ chinatsu</p>	<p>1</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>2</p> <p>11:00 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 ピラティス yasuko ★</p>	<p>3</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>リフレッシュフローヨガ お休み</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>4</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★</p> <p>ベーシックフローヨガ お休み</p> <p>ホィールヨガ お休み</p>	<p>5</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 (治癒力活性化整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>6</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>7</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★</p> <p>13:00 ピラティス レッスン変更 asako ★</p> <p>ピラティス (mihoko) お休み</p>	<p>8</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>9</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&amp;ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>10</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>11</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 ホィールストレッチ etsuko ★</p>	<p>12</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 (治癒力活性化整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>13</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 リラックスフローヨガ chinatsu ★ 代行</p> <p>14:15 ピラティス yasuko ★~★</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ★~★</p>																																	
<p>14</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>15</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>16</p> <p>11:00 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 ピラティス yasuko ★</p>	<p>17</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 リンバケア&amp;ピラティス mihoko ★ 代行</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>18</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ★</p> <p>13:00 ホィールヨガ chinatsu ★</p>	<p>19</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 (治癒力活性化整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>20</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 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>21</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>22</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>23</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&amp;ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>24</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>25</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 ホィールストレッチ etsuko ★</p>	<p>26</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 (治癒力活性化整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>27</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>14:15 ピラティス yasuko ★~★</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ★~★</p>																																	
<p>28</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>29</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>30</p> <p>11:00 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 ピラティス yasuko ★</p>	<p>31</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>リフレッシュフローヨガ お休み</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>■ 代行のご案内 ■</p> <p>5/13土 [10:30] ルーシーダットン miki → リラックスフローヨガ chinatsu</p> <p>5/17水 [13:00] リフレッシュフローヨガ chinatsu → リンバケア&amp;ピラティス mihoko</p> <p>■ レッスン変更のご案内 ■</p> <p>5/7日 [13:00] 腸活ヨガ asako → ピラティス asako</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	★		
miki	☆~★	megumi	★																																				
oku	★~★	tomoe	★~★																																				
yuko	★~★	mieko	★~★																																				
chinatsu	★~★	komo	★~★																																				
asako	★~★																																						
etsuko	★~★																																						
mihoko	★																																						
yasuko	★																																						

レッスン予約はこちらからも可

