



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>■ New Lesson/Treatment</p> <p>ピラティス tomoe 10:30 ~ 11:45 (水曜日)</p> <p>すつきりフローヨガ tomoe 13:00 ~ 14:15 (水曜日不定期)</p> <p>ドライヘッドスパ etsuko 13:00 ~ 13:50 (木曜日隔週) 11:45 ~ 12:35 (金曜日)</p> <p>■ 代行Lesson ルーシーダットン miki → リラク্সフローヨガ chinatsu (8/5 (土) 10:30 ~ 11:45)</p>	<p>■ Closed</p> <p>ルーシーダットン miki 8/11 (金) 14:00 ~ 15:15</p> <p>ボディケア miki 8/11 (金) 15:30 ~ 16:30</p> <p>ドライヘッドスパ etsuko 8/18 (金) 13:00 ~ 13:50</p> <p>ピラティス tomoe 8/16 (水) 10:30 ~ 11:45</p>	<p>1</p> <p>11:15 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>2</p> <p>10:30 ピラティス NEW tomoe ★</p> <p>13:00 すつきりフローヨガ NEW 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>3</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 ホイールヨガ chinatsu ★</p>	<p>4</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ★ NEW</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>5</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 リラク্সフローヨガ 代行 chinatsu ★</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>6</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>7</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>8</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ★~★~★</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★~★</p> <p>13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>9</p> <p>10:30 ピラティス NEW tomoe ★</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>10</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ★~★~★</p> <p>11:15 ホイールストレッチ etsuko ★</p> <p>13:00 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ★ NEW</p>	<p>11</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ★ NEW</p> <p>ルーシーダットン お休み</p> <p>ボディケア お休み</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>12</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>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>ピラティス お休み</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>17</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 ホイールヨガ chinatsu ★</p>	<p>18</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>ドライヘッドスパ お休み</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>19</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>夏季休暇 (8/13日~8/15火)</p>																																						
<p>20</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>21</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>22</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ★~★~★</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★~★</p> <p>13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>23</p> <p>10:30 ピラティス NEW tomoe ★</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>24</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ★~★~★</p> <p>11:15 ホイールストレッチ etsuko ★</p> <p>13:00 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ★ NEW</p>	<p>25</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ★ NEW</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>26</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 yasuko ★~★~★</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ★~★~★</p>																																
<p>27</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★~★</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>28</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>29</p> <p>11:15 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>30</p> <p>10:30 ピラティス NEW tomoe ★</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>31</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 ホイールヨガ chinatsu ★</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> <p>レッスン予約はこちらからも可</p>		miki	★~★~★	megumi	★	oku	★~★~★	tomoe	★~★~★	yuko	★~★~★	mieko	★~★~★	chinatsu	★~★~★	komo	★~★~★	asako	★~★~★			etsuko	★~★~★			mihoko	★			yasuko	★		
miki	★~★~★	megumi	★																																			
oku	★~★~★	tomoe	★~★~★																																			
yuko	★~★~★	mieko	★~★~★																																			
chinatsu	★~★~★	komo	★~★~★																																			
asako	★~★~★																																					
etsuko	★~★~★																																					
mihoko	★																																					
yasuko	★																																					