



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
1	2	3	4	5	6	7																																
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ピラティス tomoe ☆ 13:30 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 ☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆ 13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆	10:00 デトックスヨガ etsuko ☆ 11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治療力活性整体) 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 ☆☆☆ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆																																
8	9	10	11	12	13	14																																
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 ピラティス tomoe ☆ 13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆☆☆ 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 ☆☆☆ 10:50 筋コンディショニング&ストレッチ miki ☆☆ 代行 ドライヘッドスパお休み	10:00 デトックスヨガ etsuko ☆ 11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治療力活性整体) 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 ☆ 14:15 ピラティス yasuko ☆☆☆ 16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆																																
15	16	17	18	19	20	21																																
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ピラティス tomoe ☆ 13:30 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 ☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆ 13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆	10:00 デトックスヨガ etsuko ☆ 11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治療力活性整体) 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 ☆☆☆ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆																																
22	23	24	25	26	27	28																																
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 ピラティス tomoe ☆ 13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆☆☆ 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 ☆☆☆ 11:15 ホイールストレッチ etsuko ☆ 13:00 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆	10:00 デトックスヨガ etsuko ☆ 11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治療力活性整体) 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 ☆ 14:15 ピラティス yasuko ☆☆☆ 16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆																																
29	30	31	<p>■ Closed ドライヘッドスパ etsuko 10/12 (木) 13:00 ~ 13:50</p> <p>■ 代行 Lesson バランシングヨガ yuko → ピラティス tomoe 10/2 (月) 13:00 ~ 14:15 ホイールストレッチ etsuko → 筋コンディショニング&ストレッチ miki 10/12 (木) 11:15 ~ 12:30 10/12 (木) 10:50 ~ 12:05</p>																																			
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	<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	☆																																					
13:00 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆	<p>レッスン予約はこちらからも可</p>																																			
19:30 ピラティス yasuko ☆																																						