



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>31</p> <p>年末年始休業 (12/30土~1/5金)</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>■レッスン休講 12/7 (木) 13:00-14:15 ホイールヨガ (chinatsu)</p> <p>■レッスン代行 12/3 (日) 10:30-11:45 ハタフローヨガ (asako ⇒ komo) 12/3 (日) 13:00-14:15 腸活ヨガ (asako ⇒ komo) 12/7 (木) 11:00-12:15 ベーシックフローヨガ (chinatsu) ⇒ 10:50-12:05 筋コンディショニング&ストレッチ (miki)</p> <p>レッスン予約はこちらからも可</p>		<p>1</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 ☆</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>2</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>
miki	☆~☆☆	megumi	★																																			
oku	★~☆☆	tomoe	★~☆☆																																			
yuko	★~☆☆	mieko	★~☆☆																																			
chinatsu	★~☆☆	komo	★~☆☆																																			
asako	★~☆☆																																					
etsuko	★~☆☆																																					
mihoko	★																																					
yasuko	★																																					
<p>3</p> <p>10:30 ハタフローヨガ 代行 komo ★~☆☆</p> <p>13:00 腸活ヨガ 代行 komo ★</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ★</p>	<p>4</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>5</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>6</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ピラティス tomoe ★</p> <p>13:00 すっきりフローヨガ 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>7</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>10:50 筋コンディショニング&ストレッチ miki ☆☆ 代行</p> <p>ホイールヨガ お休み</p>	<p>8</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 ☆</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>9</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>10</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>11</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>12</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>13</p> <p>10:30 ピラティス 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>14</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 ☆</p>	<p>15</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 ☆</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>16</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>17</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>18</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>19</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>20</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ピラティス tomoe ★</p> <p>13:00 すっきりフローヨガ 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>21</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>22</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 ☆</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>23</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>24</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>25</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>26</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>27</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ピラティス 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>28</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 ☆</p>	<p>29</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 ☆</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>30</p> <p>年末年始休業 (12/30土~1/5金)</p>																																