



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>代行レッスン (1) 7/6 (土) 10:30 ルーシーダットン (miki) →骨盤調整ヨガ (tomoe)</p> <p>7/10 (水) 10:30 ピラティス (tomoe) →ヴィンヤサヨガ (chinatsu)</p> <p>休講レッスン 7/10 (水) 13:00 すっきりフローヨガ (tomoe)</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>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>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>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 ヨガ&ストレッチ etsuko ★ NEW</p>	<p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 骨盤調整ヨガ tomoe ★ 代行</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>17:00 プライベートピラティス yasuko ★~★</p>																																
7	8	9	10	11	12	13																																
<p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ★</p> <p>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★</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>9:15 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 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ヴィンヤサヨガ chinatsu ★ 代行</p> <p>すっきりフローヨガ 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>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 ヨガ&ストレッチ etsuko ★ NEW</p>	<p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</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>																																
14	15	16	17	18	19	20																																
<p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</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>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>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>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 ヨガ&ストレッチ etsuko ★ NEW</p>	<p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</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>17:00 プライベートピラティス yasuko ★~★</p>																																
21	22	23	24	25	26	27																																
<p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ★</p> <p>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★</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>9:15 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 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</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>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 ヨガ&ストレッチ etsuko ★ NEW</p>	<p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</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>																																
28	29	30	31	<p>代行レッスン (2) 7/30 (火) 11:15 リフレッシュヨガ (asako) →やさしいパワーヨガ (tomoe)</p> <p>7/30 (火) 13:00 → 9:15 ピラティス (asako) →朝ピラティス (tomoe)</p> <p>New レッスン 毎週木曜日13:00 ヨガ&ストレッチ (etsuko)</p>																																		
<p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</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>9:15 朝ピラティス tomoe ★ 代行</p> <p>11:15 やさしいパワーヨガ tomoe ★ 代行</p> <p>ピラティス→朝ピラティス (講師・時間変更)</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</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>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <table border="1"> <tr> <td>miki</td> <td>☆~★</td> <td>tomoe</td> <td>★~★</td> </tr> <tr> <td>oku</td> <td>★~★</td> <td>mieko</td> <td>★~★</td> </tr> <tr> <td>yuko</td> <td>★~★</td> <td>komo</td> <td>★~★</td> </tr> <tr> <td>chinatsu</td> <td>★~★</td> <td>mihoko</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>yasuko</td> <td>★</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>megumi</td> <td>★</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			miki	☆~★	tomoe	★~★	oku	★~★	mieko	★~★	yuko	★~★	komo	★~★	chinatsu	★~★	mihoko	★	asako	★~★			etsuko	★~★			yasuko	★			megumi	★		
miki	☆~★	tomoe	★~★																																			
oku	★~★	mieko	★~★																																			
yuko	★~★	komo	★~★																																			
chinatsu	★~★	mihoko	★																																			
asako	★~★																																					
etsuko	★~★																																					
yasuko	★																																					
megumi	★																																					



レッスン予約は
こちらからも可