



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</b> miki ☆~☆☆ oku ☆~☆☆ yuko ☆~☆☆ chinatsu ☆~☆☆ asako ☆~☆☆ etsuko ☆~☆☆ yasuko ☆ megumi ☆		<b>代行レッスン</b> 8/1 (木) 11:00 ベーシックヨガ → 筋コンディショニング&ストレッチ (chinatsu) (miki) 8/31 (火) 13:30 ボディバランスヨガ → 骨盤調整ヨガ (megumi) (tomoe)		1 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:00 筋コンディショニング&ストレッチ miki ☆☆ 代行 13:00 ヨガ&ストレッチ etsuko ☆	2 10:00 代謝アップヨガ 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 ☆	3 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 ☆~☆☆ 17:00 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆
4 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 腸活ヨガ asako ☆ 15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆	5 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	6 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 ピラティス asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	7 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 ☆	8 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 ヨガ&ストレッチ etsuko ☆	9 10:00 代謝アップヨガ 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 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 ☆
11 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆	12 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13 14 15 夏季休暇 (8/13火~8/15木)			16 10:00 代謝アップヨガ 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 ☆	17 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 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 ☆~☆☆ 17:00 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆
18 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 腸活ヨガ asako ☆ 15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆	19 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	20 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 ピラティス asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	21 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 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 ☆	22 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 ヨガ&ストレッチ etsuko ☆	23 10:00 代謝アップヨガ 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 ☆	24 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 ☆
25 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆	26 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	27 11:15 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	28 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 ☆	29 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 ヨガ&ストレッチ etsuko ☆	30 10:00 代謝アップヨガ 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 ☆	31 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 骨盤調整ヨガ tomoe ☆ 代行 15:30 ピラティス yasuko ☆~☆☆ 17:00 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆



レッスン予約はこちらからも可