



| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|--|------|---|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--------|---|-------|------|--|--|--------|------|--|--|--------|---|--|--|--------|---|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min) <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 | ☆ | | | 代行レッスン 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) | | 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 ☆~☆☆ | |
| miki | ☆~☆☆ | tomoe | ☆~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| oku | ☆~☆☆ | mieko | ☆~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| yuko | ☆~☆☆ | komo | ☆~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| chinatsu | ☆~☆☆ | mihoko | ☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| asako | ☆~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| etsuko | ☆~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| yasuko | ☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| megumi | ☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ☆ | | 夏季休暇 (8/13火~8/15木) | | 13 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 ☆ | | 14 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆ | | 15 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 ☆ | | 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 ☆ 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 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 ☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 朝ヨガ 日程変更 (8/31 →) 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆~☆☆ 17:00 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

急速クローズ
となりました

レッスン予約は
こちらからも可

