



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																			
<b>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</b> <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	☆			<b>代行レッスン</b> <b>8/1 (木) 11:00</b> ベーシックヨガ → 筋コンディショニング&ストレッチ (chinatsu) (miki)		<b>1</b> 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 ☆☆ <b>代行</b> 13:00 ヨガ&ストレッチ etsuko ☆		<b>2</b> 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 ☆		<b>3</b> 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	☆																																								
		<b>8/31 (火) 13:30</b> ボディバランスヨガ → 骨盤調整ヨガ (megumi) (tomoe)		<b>急速クローズ となりました</b>																																					
<b>4</b> 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 ☆		<b>5</b> 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆		<b>6</b> 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 ☆		<b>7</b> 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 ☆		<b>8</b> 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 ☆		<b>9</b> 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 ☆		<b>10</b> 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 ☆																													
<b>11</b> 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆		<b>12</b> 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆		<b>夏季休暇 (8/13火~8/15木)</b>		<b>13</b> 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 ☆		<b>14</b> 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		<b>15</b> 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 ☆		<b>16</b> 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 ☆		<b>17</b> 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 ☆~☆☆																											
<b>18</b> 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 ☆		<b>19</b> 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆		<b>20</b> 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 ☆		<b>21</b> 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		<b>22</b> 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 ☆		<b>23</b> 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 ☆		<b>24</b> 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 ☆																													
<b>25</b> 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆		<b>26</b> 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆		<b>27</b> 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 ☆		<b>28</b> 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		<b>29</b> 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 ☆		<b>30</b> 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 ☆		<b>31</b> 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 ☆~☆☆																													
				<b>ピラティス お休み</b> <b>すっきりフローヨガ お休み</b>		<b>ピラティス お休み</b> <b>すっきりフローヨガ お休み</b>				<b>【代行】骨盤調整ヨガ お休み</b>																															



レッスン予約は  
こちらからも可