



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																															
<p>1</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>2</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>3</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>4</p> <p>ピラティス (tomoe) お休み</p> <p>13:45 ピラティス asako ☆ 代行</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>5</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆</p>	<p>6</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 (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>7</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>ピラティス お休み</p> <p>17:00 ピラティス レッスン変更 yasuko ☆☆☆</p>																															
<p>8</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 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>	<p>9</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>10</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>11</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ウィンヤサヨガ chinatsu ☆☆ 代行</p> <p>13:45 ピラティス asako ☆ 代行</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>12</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</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 (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>14</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>15</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>16</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>17</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>18</p> <p>10:30 ウィンヤサヨガ chinatsu ☆☆ 代行</p> <p>13:45 ピラティス asako ☆ 代行</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>19</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆</p>	<p>20</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 (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>21</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>																															
<p>22</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 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>	<p>23</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>24</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>25</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ウィンヤサヨガ chinatsu ☆☆ 代行</p> <p>13:45 ピラティス asako ☆ 代行</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>26</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>27</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 (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>28</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>29</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>30</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>緊急のお知らせ</p> <p>tomoe先生が急遽長期療養することになり、9月末まで(予定)担当クラスを休講することになりました。ご迷惑をおかけしますが、ご容赦いただきますよう、よろしくお願いたします</p> <p>(担当クラス) 毎週水曜日10:30 ピラティス 毎週水曜日13:00 すっきりフローヨガ</p>	<p>代行のお知らせ</p> <p>9/11 (水)、9/18 (水)、9/25 (水) 10:30 ピラティス (tomoe) →10:30 ウィンヤサヨガ (chinatsu)</p> <p>9/4 (水)、9/11 (水) 9/18 (水)、9/25 (水) 13:00 すっきりフローヨガ (tomoe) →13:45 ピラティス (asako)</p>	<p>休講のお知らせ</p> <p>9/4 (水) 10:30 ピラティス (tomoe) 9/7 (土) 15:30 ピラティス (yasuko)</p> <p>レッスン変更 9/7 (土) 17:00 プライベートピラティス → ピラティス (yasuko)</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