



SUN			MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT						
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)						1			2			3			4			5						
miki ☆☆☆	tomoe ☆☆☆	okunaki ☆☆☆	kazumi ☆☆☆ NEW	yuko ☆☆☆	chinatsu ☆☆☆	asako ☆☆☆	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 ☆	ピラティス (tomoe) お休み	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 ☆	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 ☆	10:00 ディープフローヨガ etsuko ☆☆ NEW	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 ☆	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 ☆☆☆
6			7			8			9			10			11			12						
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 ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	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 ☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	10:30 ヴィンヤサヨガ chinatsu ☆☆	13:45 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	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 ☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆☆ NEW	10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆ NEW	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 ☆	10:30 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 ☆	
13			14			15			16			17			18			19						
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	13:00 ピラティス asako ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	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 ☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	10:30 ヴィンヤサヨガ chinatsu ☆☆	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 ☆	やさしい夜ヨガ お休み	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 ☆	10:00 ディープフローヨガ etsuko ☆☆ NEW	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 ☆	10:30 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 ☆☆☆		
20			21			22			23			24			25			26						
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 ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	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 ☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	10:30 ヴィンヤサヨガ chinatsu ☆☆	13:45 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	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 ☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆☆ NEW	10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆ NEW	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 ☆	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 ☆
27			28			29			30			31			お知らせ (代行・休講・New Lesson・新講師)									
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	13:00 ピラティス asako ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	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 ☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	10:30 ヴィンヤサヨガ chinatsu ☆☆	13:45 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	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 ☆	■水曜日 (10/9、10/16、10/30) 10:30 ピラティス (tomoe) ⇒ 10:30 ヴィンヤサヨガ (chinatsu) ■水曜日 (10/9、10/23、10/30) 13:00 すっきりフローヨガ (tomoe) ⇒ 13:45 ピラティス (asako) ■水曜日 (10/2、10/23) 10:30 ピラティス (tomoe) 休講 ■水曜日 (10/16) 19:30 やさしい夜ヨガ (yuko) 休講 ■金曜日 (10/11、10/25) 8:30 朝ピラティス (kazumi) NEW ■金曜日 (10/11、10/25) 10:15 健康美ヨガ (kazumi) NEW ■金曜日 (10/4、10/18) 10:00 ディープフローヨガ (etsuko) NEW										



レッスン予約はこちらからも可

[tomoe先生の休講期間延長]
tomoe先生の長期療養ですが万全を期するため10月末まで休講期間を延長させていただきますご迷惑をおかけいたしますが何卒宜しくお願いいたします