

SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT							
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)				代行のお知らせ				休講のお知らせ				1		2					
miki ☆~☆☆	tomoe ☆~☆☆	■ 11/6 (水)、11/20 (水) 10:30 ピラティス (tomoe) ⇒ 10:30 ヴィンヤサヨガ (chinatsu) 13:00 すっきりフローヨガ (tomoe) ⇒ 13:45 ピラティス (asako)				■ 11/13 (水)、11/27 (水) 13:00 すっきりフローヨガ (tomoe)  NEW LESSON ■ 11/1 (金)、11/15 (金) 10:15 ピラティス (kazumi)				tomoe先生 長期療養でご迷惑をおかけしていましたが、11月より現場復帰いたしました。  ただ万全を期して、暫くは担当するレッスンを調整させていただきますのでご了承ください。		10:15 ピラティス kazumi ☆☆ NEW		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 ☆~☆☆					
oku ☆~☆☆	kazumi ☆☆	■ 11/7 (木) 11:00 ベーシックフローヨガ (chinatsu) ⇒ 11:00 ディープフローヨガ (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 ☆									
yuko ☆~☆☆	komo ☆~☆☆																		
chinatsu ☆~☆☆	mihoko ☆																		
asako ☆~☆☆																			
etsuko ☆~☆☆																			
yasuko ☆																			
megumi ☆																			
3		4		5		6		7		8		9							
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆	10:30 スローフローヨガ 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 ディープフローヨガ etsuko ☆☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆	10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆				
13:00 腸活ヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆																		
15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆																			
10		11		12		13		14		15		16							
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆	10:30 スローフローヨガ 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 ☆		10:30 ピラティス tomoe ☆~☆☆	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 ☆	10:15 ピラティス 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 ☆	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 ☆~☆☆
13:00 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆					すっきりフローヨガ お休み													
17		18		19		20		21		22		23							
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆	10:30 スローフローヨガ 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 ☆	10:15 ディープフローヨガ 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 ☆	10:30 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 ☆
13:00 腸活ヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆																		
15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆																			
24		25		26		27		28		29		30							
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆	10:30 スローフローヨガ 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 ☆		10:30 ピラティス tomoe ☆~☆☆	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 ☆	10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆	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 ☆~☆☆
13:00 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆					すっきりフローヨガ お休み													



レッスン予約はこちらからも可