



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>30</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>31</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>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>kazumi</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>mieko</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	☆~☆☆	kazumi	☆☆	yuko	☆~☆☆	komo	☆~☆☆	chinatsu	☆~☆☆	mihoko	☆	asako	☆~☆☆	mieko	☆~☆☆	etsuko	☆~☆☆			yasuko	☆			megumi	☆			<p>5</p> <p>コンディショニングヨガ お休み</p>	<p>6</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>7</p> <p>8:30 朝ピラティス kazumi ☆</p> <p>10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆</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>1</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆</p> <p>17:15 プライベートピラティス yasuko ☆☆☆</p>
miki	☆~☆☆	tomoe	☆~☆☆																																			
oku	☆~☆☆	kazumi	☆☆																																			
yuko	☆~☆☆	komo	☆~☆☆																																			
chinatsu	☆~☆☆	mihoko	☆																																			
asako	☆~☆☆	mieko	☆~☆☆																																			
etsuko	☆~☆☆																																					
yasuko	☆																																					
megumi	☆																																					
<p>2</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 リラックスヨガ asako ☆</p> <p>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>	<p>3</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>4</p> <p>背骨コンディショニング日程変更</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>5</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>6</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>7</p> <p>8:30 朝ピラティス kazumi ☆</p> <p>10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆</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>8</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>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>																																
<p>9</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>10</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>11</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>12</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>13</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>14</p> <p>10:15 ピラティス kazumi ☆☆</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>15</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆</p> <p>17:15 プライベートピラティス yasuko ☆☆☆</p>																																
<p>16</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 リラックスヨガ asako ☆</p> <p>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>	<p>17</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>18</p> <p>背骨コンディショニング日程変更</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>19</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>20</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>21</p> <p>8:30 朝ピラティス kazumi ☆</p> <p>10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆</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>22</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>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>																																
<p>23</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>24</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>25</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>26</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>27</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>28</p> <p>10:15 ピラティス kazumi ☆☆</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>29</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆</p> <p>17:15 プライベートピラティス yasuko ☆☆☆</p>																																

休講のお知らせ

コンディショニングヨガ (chinatsu) 3/5(水) 10:30
3/12(水) 10:30

日程変更のお知らせ

背骨コンディショニング (miki) 3/4(火) 9:15
↓
3/11(火) 9:15
3/18(火) 9:15
↓
3/25(火) 9:15

レッスン予約はこちらからも可