



SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT			
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)															
miki ☆~☆☆	tomoe ☆~☆☆	休講のお知らせ		5/6(火) 11:15 リフレッシュヨガ (asako)		5/11(日) 10:30 ハタフローヨガ asako ⇒ komo 代行		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		2		3			
oku ☆~☆☆	kazumi ☆☆			5/8(木) 9:15 背骨コンディショニング (miki)		5/11(日) 13:00 ピラティス asako ⇒ komo 代行		11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆		10:15 ピラティス kazumi ☆☆		10:30 ルーシーダットン miki ☆			
yuko ☆~☆☆	anri ☆~☆	休講のお知らせ		5/17(土) 15:30 ピラティス (yasuko)		5/6(火) ピラティス (asako) 13:00 ⇒ 10:00 時間変更		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~☆		14:00 ルーシーダットン miki ☆		13:00 背骨コンディショニング anri ☆~☆			
chinatsu ☆~☆☆	komo ☆~☆☆	5/7(水) 10:30 コンディショニングヨガ (chinatsu)		5/17(土) 17:15 プライベートピラティス (yasuko)		5/8(木) 15:30 (anri) レッスン				15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆		15:30 ピラティス yasuko ☆~☆☆			
asako ☆~☆☆				5/31(土) 10:30 ルーシーダットン (miki)		5/8(木) 15:30 (anri) レッスン ウェーブ&ボールリラク ⇒ 背骨コンディショニング				19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆		17:15 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆			
etsuko ☆~☆☆															
yasuko ☆															
megumi ☆															
4		5		6		7		8		9		10			
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆	10:00 ピラティス asako ☆~☆☆	コンディショニングヨガ お休み		11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	13:00 ピラティス asako ☆		11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆		8:30 朝ピラティス kazumi ☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆				
13:00 リラックスヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	19:30 ピラティス yasuko ☆	リフレッシュヨガ お休		15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 背骨コンディショニング anri ☆~☆		15:30 背骨コンディショニング anri ☆~☆		10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆				
15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆					19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	レッスン変更		14:00 ルーシーダットン miki ☆		14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆				
11		12		13		14		15		16		17			
10:30 ハタフローヨガ 代行 komo ☆~☆☆	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 ☆~☆☆		10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		10:15 ピラティス kazumi ☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆				
13:00 ピラティス 代行 komo ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆		13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆		11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆		14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:00 背骨コンディショニング anri ☆~☆				
		19:30 ピラティス yasuko ☆			15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~☆		15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	ピラティス お休み				
18		19		20		21		22		23		24			
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 ☆		10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		8:30 朝ピラティス kazumi ☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆				
13:00 リラックスヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆		13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆		11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆		10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆				
15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆		19:30 ピラティス yasuko ☆			15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~☆		14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆				
25		26		27		28		29		30		31			
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 ☆~☆☆		10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		10:15 ピラティス kazumi ☆☆	ルーシーダットン お休み				
13:00 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆		13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆		11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆		14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:00 背骨コンディショニング anri ☆~☆				
		19:30 ピラティス yasuko ☆			15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~☆		15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆~☆☆				
					19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆				19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	17:15 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆				