

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>7/17(木) 9:15 休講 背骨コンディショニング (miki)</p> <p>7/18(金) 14:00 休講 ルーシーダットン (miki)</p> <p>7/31(木) 11:00 休講 ベーシックフローヨガ (chinatsu)</p>	<p>7/17(木) 9:15 レッスン変更 ウェーブ&ボールリラク (anri) ⇒ 背骨コンディショニング (anri)</p> <p>7/18(金) 15:30 代行 ボディケア 治癒力活性整体 (miki) ⇒ 背骨コンディショニング (anri)</p> <p>7/19(土) 13:00 代行 New 背骨コンディショニング (anri) ⇒ パワーフローヨガ (komo)</p>	<p>1</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>2</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>3</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>15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~☆</p>	<p>4</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>5</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>13:00 背骨コンディショニング anri ☆~☆</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>																																
6	7	8	9	10	11	12																																
<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>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>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>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>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>15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~☆</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>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>																																
13	14	15	16	17	18	19																																
<p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</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>11:15 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>10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>背骨コンディショニング お休み</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆</p> <p>15:30 背骨コンディショニング anri ☆~☆</p> <p>レッスン変更</p>	<p>10:15 ピラティス kazumi ☆☆</p> <p>ルーシーダットン お休み</p> <p>15:30 背骨コンディショニング anri ☆~☆ 代行</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>13:00 パワーフローヨガ New komo ☆☆ 代行</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>																																
20	21	22	23	24	25	26																																
<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>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>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>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>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>15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~☆</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>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>																																
27	28	29	30	31	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)																																	
<p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</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>11:15 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>10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>ベーシックフローヨガ お休み</p> <p>15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~☆</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>anri</td><td>☆~☆</td></tr> <tr><td>chinatsu</td><td>☆~☆☆</td><td>komo</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	☆~☆☆	kazumi	☆☆	yuko	☆~☆☆	anri	☆~☆	chinatsu	☆~☆☆	komo	☆~☆☆	asako	☆~☆☆			etsuko	☆~☆☆			yasuko	☆			megumi	☆			 <p>レッスン予約はこちらからも可</p>
miki	☆~☆☆	tomoe	☆~☆☆																																			
oku	☆~☆☆	kazumi	☆☆																																			
yuko	☆~☆☆	anri	☆~☆																																			
chinatsu	☆~☆☆	komo	☆~☆☆																																			
asako	☆~☆☆																																					
etsuko	☆~☆☆																																					
yasuko	☆																																					
megumi	☆																																					