

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		休講のご案内 11/21(金) 14:00 ルーシーダットン (miki) 代行のご案内 11/21(金) 15:30 ボディケア (miki) ↓ 背骨コンディショニング (anri)	レッスン変更のご案内 隔週金曜日 10:15 健康美ヨガ (kazumi) ↓ パワーヨガ (kazumi) New  レッスン予約は こちらからも可	asako先生の担当レッスン 長期療養中だったasako先生が11月よりスタジオに復帰されます。 長らくお待ちいただいておりますお客様におかれましては大変ご迷惑をおかけいたしました。 ぜひ皆様のご参加をお待ちいたしております。 復帰	1
10:30 ハタフローヨガ 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 リラックスヨガ 復帰 asako ☆ 15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆	miki ☆☆☆ oku ☆☆☆ yuko ☆☆☆ chinatsu ☆☆☆ asako ☆☆☆ etsuko ☆☆☆ yasuko ☆ megumi ☆	tomoe ☆☆☆ kazumi ☆☆ anri ☆☆☆ komo ☆☆☆ mayuko ☆	11/21(金) 14:00 ルーシーダットン (miki) 代行のご案内 11/21(金) 15:30 ボディケア (miki) ↓ 背骨コンディショニング (anri)	隔週金曜日 10:15 健康美ヨガ (kazumi) ↓ パワーヨガ (kazumi) New  レッスン予約は こちらからも可	asako先生の担当レッスン 長期療養中だったasako先生が11月よりスタジオに復帰されます。 長らくお待ちいただいておりますお客様におかれましては大変ご迷惑をおかけいたしました。 ぜひ皆様のご参加をお待ちいたしております。 復帰	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:00 背骨コンディショニング anri ☆☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆ 17:15 フライベートピラティス yasuko ☆☆☆
2	3	4	5	6	7	8
10:30 ハタフローヨガ 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 リラックスヨガ 復帰 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 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 ピラティス 復帰 asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆ 13:00 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 ☆☆☆ 11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆☆☆ 13:00 ピラティス tomoe ☆ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆☆☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆ 10:15 パワーヨガ New 変更 kazumi ☆☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) 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 ☆☆☆ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆
9	10	11	12	13	14	15
10:30 ハタフローヨガ 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 ピラティス 復帰 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 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 ピラティス 復帰 asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆ 13:00 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 ☆☆☆ 11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆☆☆ 13:00 ピラティス tomoe ☆ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆☆☆	10:15 ピラティス kazumi ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) 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 ☆ 13:00 背骨コンディショニング anri ☆☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆ 17:15 フライベートピラティス yasuko ☆☆☆
16	17	18	19	20	21	22
10:30 ハタフローヨガ 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 リラックスヨガ 復帰 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 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 ピラティス 復帰 asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆ 13:00 ピラティス 復帰 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 ☆☆☆ 11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆☆☆ 13:00 ピラティス tomoe ☆ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆☆☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆ 10:15 パワーヨガ New 変更 kazumi ☆☆ 14:00 ルーシーダットン休講 15:30 背骨コンディショニング anri ☆☆☆ 代行 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 ☆☆☆ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆
23	24	25	26	27	28	29
10:30 ハタフローヨガ 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 ピラティス 復帰 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 復帰 asako ☆☆☆ 13:00 ピラティス 復帰 asako ☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 ピラティス tomoe ☆ 13:00 すっきりフローヨガ 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 ☆☆☆ 11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆☆☆ 13:00 ピラティス tomoe ☆ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆☆☆	10:15 ピラティス kazumi ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) 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 ☆ 13:00 背骨コンディショニング anri ☆☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆ 17:15 フライベートピラティス yasuko ☆☆☆