


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT			
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p><b>緊急代行レッスンのご案内</b>                      4/8(水)～5/31(日)                      tomoe先生の体調不良による                      休講の間、<b>水曜のレッスンの                      代行をyuko先生が担当する</b>                      ことになりました。この機会に                      ぜひ皆様ご参加ください。                      ・10:30 デトックスヨガ                      ・13:00 リラクゼーションヨガ</p> </div>	1	2	3	4			
miki ☆～☆☆	anri ☆～★		10:30 ピラティス tomoe ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆ 11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆～☆☆	10:15 ピラティス kazumi ★	10:30 ルーシーダットン miki ★			
oku ☆～☆☆	komo ☆～☆☆		13:00 すっきりフローヨガ休講	13:00 ピラティス tomoe ★	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 ☆～★			
yuko ☆～☆☆	chinatsu ☆～☆☆		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 (治療力活性整体) miki ☆				
asako ☆～☆☆			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★				
yasuko ★	 <p>レッスン予約は こちらからも可</p>	5	6	7	8	9	10	11	
megumi ☆～☆☆		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 ☆～☆☆	10:30 ピラティス休講	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆	11:15 ハタフローヨガ休講	8:30 朝ピラティス kazumi ★	10:30 ルーシーダットン miki ★	
tomoe ☆～☆☆		13:00 バランシングヨガ yuko ★	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆～☆☆	13:00 すっきりフローヨガ休講	11:15 ハタフローヨガ休講	13:00 ピラティス休講	10:15 パワーヨガ kazumi ☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ★	
kazumi ☆～☆☆			13:00 ピラティス asako ★	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 ★	15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆		
			19:30 ピラティス yasuko ★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★			
		12	13	14	15	16	17	18	
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 ☆～☆☆	10:30 ピラティス休講	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆	11:15 ハタフローヨガ休講	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 asako ★	13:00 バランシングヨガ yuko ★	13:00 ピラティス asako ★	13:30 メンテナンスヨガ oku ★	13:30 ピラティス休講	13:00 ピラティス休講	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 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～★	15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	15:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★			
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★						
		19	20	21	22	23	24	25	
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 ☆～☆☆	10:30 ピラティス休講	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆	11:15 ハタフローヨガ休講	8:30 朝ピラティス kazumi ★	10:15 パワーヨガ kazumi ☆	10:30 ルーシーダットン休講	
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 すっきりフローヨガ休講	13:00 ピラティス休講	13:00 ピラティス休講	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 ★	
		19:30 ピラティス yasuko ★	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 (治療力活性整体) miki ☆	15:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★			
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★						
		26	27	28	29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>休講のご案内</b></p> <p>4/8(水)～5/31(日)                      tomoe先生                      急遽体調不良によりお休みです</p> <p>4/25(土) 10:30                      ルーシーダットン(miki)</p> <p><b>yasuko先生のお知らせ</b></p> <p>yasuko先生のレッスンは                      2026年4月より下記のとおりと                      なります。宜しく申し上げます。                      土曜日 15:30、17:00 : ×                      日曜日 15:30 (隔週) : ×                      火曜日 19:30 : ○ 継続開催</p> </div>		
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 ☆～☆☆	10:30 デトックスヨガ yuko ☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆	11:15 ハタフローヨガ休講	10:15 ピラティス kazumi ★			
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 ★	13:30 メンテナンスヨガ oku ★	13:00 ピラティス休講	13:00 ピラティス休講	14:00 ルーシーダットン miki ★			
		19:30 ピラティス yasuko ★	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 (治療力活性整体) miki ☆	15:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★			
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★						