

SUN 30	MON 31	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		代行のご案内	休講のご案内	1
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆☆★	10:30 デトックスヨガ yuko ★☆	miki ☆～★☆☆	anri ☆～★	8/9(日) 10:30 ハタフローヨガ (asako) → (komo)	8/7(金) 14:00 ルーシーダットン (miki)	10:30 ルーシーダットン miki ★
13:00 リラックスヨガ asako ★	13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ★	oku ★～★☆☆	komo ★～★☆☆	13:00 ピラティス (asako) → (komo)	8/7(金) 15:30 ボディケア (miki)	13:00 背骨コンディショニング anri ☆～★
	16:30 背骨コンディショニング anri ☆～★	yuko ★～★☆☆		8/11(火) 10:30 リフレッシュヨガ (asako) → ピラティス (tomoe)	8/7(金) 19:00 リラックスヨガ (asako)	
		asako ★～★☆☆		8/29(土) 13:00 背骨コンディショニング (anri) → ピラティス (komo)	8/11(火) ピラティス (asako)	
		yasuko ★				
		megumi ★～★☆☆				
		tomoe ★～★☆☆				
		kazumi ★～★☆☆				
			開始時間変更 8/21(金)、28(金) リラックスヨガ (asako) 19:30 → 19:00			
			QRコード			
			レッスン予約はこちらからも可			
2	3	4	5	6	7	8
10:30 ハタフローヨガ 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 ☆～★☆☆	10:30 ピラティス tomoe ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★☆☆	8:30 朝ピラティス kazumi ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
13:00 リラックスヨガ asako ★	13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ★	11:15 リフレッシュヨガ asako ★～★☆☆	13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★	11:15 ハタフローヨガ tomoe ★☆☆★	10:15 パワーヨガ kazumi ★☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ★
	16:30 背骨コンディショニング anri ☆～★	13:00 ピラティス asako ★	15:30 リセットヨガ yuko ★～★☆☆	13:00 ピラティス tomoe ★	14:00 ルーシーダットン 休講	
		19:30 ピラティス yasuko ★	19:30 リラクゼーションヨガ yuko ★	15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～★	15:30 ボディケア お休み	
9	10	11	12	13	14	15
10:30 ハタフローヨガ 代行 komo ★☆☆★	10:30 デトックスヨガ yuko ★☆	10:30 ピラティス tomoe ★ 代行	10:30 ピラティス tomoe ★	夏季休暇 (8/13木～8/15土)		
13:00 ピラティス 代行 komo ★	13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ★	13:00 ピラティス 休講	13:30 メンテナンスヨガ oku ★			
	16:30 背骨コンディショニング anri ☆～★	19:30 ピラティス yasuko ★	15:30 リセットヨガ yuko ★～★☆☆	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★		
16	17	18	19	20	21	22
10:30 ハタフローヨガ 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 ☆～★☆☆	10:30 ピラティス tomoe ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★☆☆	8:30 朝ピラティス kazumi ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
13:00 リラックスヨガ asako ★	13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ★	11:15 リフレッシュヨガ asako ★～★☆☆	13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★	11:15 ハタフローヨガ tomoe ★☆☆★	10:15 パワーヨガ kazumi ★☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ★
	16:30 背骨コンディショニング anri ☆～★	13:00 ピラティス asako ★	15:30 リセットヨガ yuko ★～★☆☆	13:00 ピラティス tomoe ★	14:00 ルーシーダットン miki ★	
		19:30 ピラティス yasuko ★	19:30 リラクゼーションヨガ 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 ☆	
23	24	25	26	27	28	29
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆☆★	10:30 デトックスヨガ yuko ★☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ★～★☆☆	10:30 ピラティス tomoe ★	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 asako ★	13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ★	13:00 ピラティス asako ★	13:30 メンテナンスヨガ oku ★	11:15 ハタフローヨガ tomoe ★☆☆★	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:00 ピラティス 代行 komo ★
	16:30 背骨コンディショニング anri ☆～★	19:30 ピラティス yasuko ★	15:30 リセットヨガ yuko ★～★☆☆	13:00 ピラティス tomoe ★	15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	
			19:30 リラクゼーションヨガ yuko ★	15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～★	19:00 ピラティス asako ★ 時間変更	
				19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	時間変更	