

2024.04

・★印のイベントは主催者に直接お問い合わせください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ★10:00— ストレッチyoga ★11:00— ピラティス ★19:00— ピラティス	2 ★10:00— アロマYOGA	3	4 ★10:00— ローラーピラティス ★11:00— Adidas yoga	5 ★19:00— ストレッチ&マツ サージ	6
7 定休日	8 ★10:00— ストレッチyoga ★11:00— mamaヨガ ★19:00— ローラーピラティス	9 ★10:00— 脂肪燃焼トレ	10 ・10:00— ココロヨガ	11 ★10:00— ピラティス ★11:00— mamaピラティス	12 ・10:00— 室内を暗く星空の プロジェクターの 中でYOGA ★19:00— リラックスヨガ	13
14 定休日	15 ★10:00— ストレッチyoga ★11:00— ローラーピラティス ★19:00— ピラティス	16 ★10:00— 桃尻×YOGA	17	18 ★10:00— ローラーピラティス ★11:00— Adidas yoga	19 ★10:00— マタニティYOGA ★19:00— リラックスヨガ	20 ・10:00— キレイフローヨガ ・11:10— FRピラティス&スト レッチ
21 定休日	22 ★10:00— ストレッチ&マツ サージ ★11:00— アクティブyoga ★19:00— ローラーピラティス	23 ★10:00— 骨盤底筋トレ	24 ・10:00— ココロヨガ	25 ★10:00— ピラティス ★11:00— mamaピラティス	26 ・10:00— 室内を暗く星空の プロジェクターの 中でYOGA ★19:00— Wリラックスヨガ	27
28 定休日	29 定休日	30 ★10:00— 骨盤調整ヨガ				

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Ayaka Kaori