

2024.02

・★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— ピラティス ★11:00— Adidas yoga	2 ★10:00— マタニティYOGA ★19:00— ストレッチ&マツ サージ	3 ・10:00— キレイフローヨガ ・11:10— FRピラティス& ストレッチ
4 定休日	5 ★10:00— ストレッチyoga ★11:00— ピラティス ★19:00— ピラティス	6 ★10:00— アロマYOGA	7	8 ★10:00— ローラーピラティス ★11:00— mamaピラティス	9 ・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	10
11 定休日	12 定休日	13 ★10:00— 脂肪燃焼トレ	14 ・10:00— ココロヨガ	15 ★10:00— ピラティス ★11:00— mamaヨガ	16 ★10:00— マタニティYOGA ★19:00— リラックスヨガ	17 ・10:00— キレイフローヨガ ・11:10— FRピラティス& ストレッチ
18 定休日	19 ★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	20 ★10:00— 代謝アップYOGA	21	22 ★10:00— ローラーピラティス ★11:00— Adidas yoga	23 定休日	24
25 定休日	26 ★10:00— ストレッチ&マッサージ ★11:00— アクティブyoga ★19:00— ローラーピラティス	27 ★10:00— 美脚トレ	28 ・10:00— ココロヨガ	29 ★10:00— ピラティス ★11:00— mamaピラティス		

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Kaori Ayaka