

2024.03

・★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ー マタニティYOGA ★19:00ー ストレッチ&マツ サージ	2 ・10:00ー キレイフローヨガ ・11:10ー FRピラティス&スト レッチ
3 定休日	4 ★10:00ー ストレッチyoga ★11:00ー ピラティス ★19:00ー ピラティス	5 ★10:00ー アロマYOGA	6	7 ★10:00ー ローラーピラティス ★11:00ー Adidas yoga	8 ・10:00ー 室内を暗く星空の プロジェクターの 中でYOGA ★19:00ー リラックスヨガ	9
10 定休日	11 ★10:00ー ストレッチyoga ★11:00ー mamaヨガ ★19:00ー ローラーピラティス	12 ★10:00ー 脂肪燃焼トレ	13 ・10:00ー ココロヨガ	14 ★10:00ー ピラティス ★11:00ー mamaピラティス	15 ★10:00ー マタニティYOGA ★19:00ー リラックスヨガ	16 ・10:00ー キレイフローヨガ ・11:10ー FRピラティス&スト レッチ
17 定休日	18 ★10:00ー ストレッチyoga ★11:00ー ローラーピラティス ★19:00ー ピラティス	19	20	21 ★10:00ー ローラーピラティス ★11:00ー Adidas yoga	22 ・10:00ー 室内を暗く星空の プロジェクターの 中でYOGA ★19:00ー リラックスヨガ	23
24/31 定休日	25 ★10:00ー ストレッチ&マッサージ ★11:00ー アクティブyoga ★19:00ー ローラーピラティス	26 ★10:00ー 骨盤調整YOGA	27 ・10:00ー ココロヨガ	28 ★10:00ー ピラティス ★11:00ー mamaピラティス	29 ★19:00ー Wリラックスヨガ	30

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri Kaori