

2023.1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 -----	2 -----	3 年末年始休業	4 -----	5 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— Adidas yoga	6 ・ 10:00— アロマヨガ ・ 19:00～19:45 ストレッチ&マッサージ	7
8 定休日	9 定休日	10 ・ 10:00— リラックスYOGA	11	12 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	13 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— リラックスヨガ	14 ・ 10:00— ベーシックピラティス ・ 11:10— FRピラティス&ストレッチ
15 定休日	16 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— ピラティス	17 ・ 10:00— 脂肪燃焼トレ	18	19 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— チェアヨガ	20 ・ 10:00— フローピラティス ・ 19:00— リラックスヨガ	21
22 定休日	23 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 18:50— Adidas Yoga basic plus	24 ・ 10:00— 肩こり解消YOGA	25	26 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	27 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— リラックスヨガ	28 ・ 10:00— ベーシックピラティス ・ 11:10— FRピラティス&ストレッチ
29 定休日	30 ・ 10:00— ストレッチ&マッサージ ・ 19:00— FRピラティス	31 ・ 10:00— 腰痛解消トレ				
★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri						

