

2023.3

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— Adidas yoga	3 ・ 10:00— アロマヨガ ・ 19:00—19:45 ストレッチ&マッサージ	4 ・ 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
5 定休日	6 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— Adidas Yoga basic☆☆	7 ・ 10:00— 骨盤調整YOGA	8	9 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	10 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— リラックスヨガ	11
12 定休日	13 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— ピラティス	14 ・ 10:00— 脂肪燃焼トレ	15 ・ 10:00— ココロヨガ	16 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— チェアヨガ	17 ・ 10:00— フローピラティス ・ 19:00— リラックスヨガ	18 ・ 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
19 定休日	20 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 18:50— Adidas Yoga basic plus	21 定休日	22	23 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	24 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— リラックスヨガ	25 ・ 15:00— ココロヨガ
26 定休日	27 ・ 10:00— ストレッチ&マッサージ ・ 19:00— FRピラティス	28 ・ 10:00— リラックスYOGA	29	30 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— Adidas yoga	31 ・ 19:00— Wリラックスヨガ	

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri

