

2023.10

・★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	2 ★10:00— ストレッチyoga ★11:00— ローラーピラティス ★19:00— Adidas Yoga basic☆☆	3 ★10:00— アロマYOGA	4	5 ★10:00— ピラティス ★11:00— Adidas yoga	6 ★10:00— マタニティYOGA ★19:00— ストレッチ&マッサージ	7 ・10:00— ピラティス ・11:10— FRピラティス&ストレッチ
8 定休日	9	10 ★10:00— 脂肪燃焼トレ	11 ・10:00— ココロヨガ	12 ★10:00— ローラーピラティス ★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
15 定休日	16 ★10:00— ストレッチyoga ★11:00— ピラティス ★19:00— ピラティス	17 ★10:00— 美脚×YOGA	18	19 ★10:00— ピラティス ★11:00— Adidas yoga	20 ★10:00— マタニティYOGA ★19:00— リラックスヨガ	21 ・10:00— ピラティス ・11:10— FRピラティス&ストレッチ
22 定休日	23 ★10:00— ストレッチyoga ★11:00— ★18:50— Adidas Yoga basic plus	24 ★10:00— 美尻トレ	25 ・10:00— ココロヨガ	26 ★10:00— ローラーピラティス ★11:00— mamaピラティス	27 ・10:00— ヒーリングヨガ ★19:00— Wリラックスヨガ	28
29 定休日	30 ★10:00— ストレッチ&マッサージ ★11:00— ローラーピラティス ★19:00— ローラーピラティス	31 ★10:00— 骨盤調整YOGA				

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri Kaori

