

2022.9

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— mamaピラティス	2 ・ 10:00— アロマヨガ ・ 19:00～19:45 ストレッチ&マッサージ	3 ・ 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
4 定休日	5 ・ 19:00— FRピラティス	6 ・ 10:00— 骨盤底筋トレーニング	7 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 11:00— チェアヨガ 体験会 ・ 19:00— Adidas Yoga basic☆☆	8 ・ 10:00— FRピラティス	9 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— リラックスヨガ	10
11	12 ・ 19:00— ピラティス	13 ・ 10:00— カラダリセット YOGA	14 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— チェアヨガ 体験会	15 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	16 ・ 10:00— フローピラティス ・ 19:00— リラックスヨガ	17 ・ 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
18 定休日	19 定休日(祝日)	20 ・ 10:00— 美尻トレーニング	21 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 11:00— チェアヨガ 体験会 ・ 18:50— Adidas Yoga ★★	22 ・ 10:00— FRピラティス	23 定休日(祝日)	24
25 定休日	26 ・ 19:00— ピラティス	27 ・ 10:00— 美腹×YOGA	28 ・ 10:00— ストレッチ&マッサージ ・ 19:00— チェアヨガ 体験会	29 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— Adidas Yoga 初級	30 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— Wリラックスヨガ	

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri

