

2023.6

★印のレッスン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— FRピラティス ★11:00— Adidas Yoga	2 ★10:00— マタニティYOGA 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 ★10:00— ストレッチングヨガ ★11:00— FRピラティス ★19:00— Adidas Yoga basic☆☆	6 ★10:00— アロマYOGA	7	8 ★10:00— ピラティス ★11:00— mama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 定休日	12 ★10:00— ストレッチングヨガ ★19:00— ピラティス	13 ★10:00— 脂肪燃焼トレ	14 ・ 10:00— ココロヨガ	15 ★10:00— FRピラティス ★11:00— チェアヨガ	16 ★10:00— マタニティYOGA ★19:00— リラックスヨガ	17
18 定休日	19 ★10:00— ストレッチングヨガ ★11:00— ピラティス ★18:50— Adidas yoga basic plus	20 ★10:00— デトックスYOGA	21	22 ★10:00— ピラティス ★11:00— mamaピラティス	23 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ★19:00— リラックスヨガ	24 ・ 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 ・ 15:00— ココロヨガ
25 定休日	26 ★10:00— ストレッチ&マッサージ ★19:00— FRピラティス	27 ★10:00— 背中美人トレ	28	29 ★10:00— FRピラティス ★11:00— Adidas Yoga	30 ★19:00— Wリラックスヨガ	

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri Kaori

