

2022.12

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— チェアヨガ	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 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— Adidas Yoga basic☆☆	6 ・ 10:00— 美尻トレ	7 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	8	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	15 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— チェアヨガ	16 ・ 10:00— フローピラティス ・ 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 ・ 18:50— Adidas Yoga basic plus	20 ・ 10:00— 太陽礼拝×YOGA	21	22 ・ 10:00— FR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
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	28	29 年末年始休業	30 年末年始休業	31 年末年始休業
★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri						

