

2023.9

・★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 ★10:00— マタニティYOGA ★19:00— ストレッチ&マッサージ	2 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:10— FRピラティス&ストレッチ
3 定休日	4 ★10:00— ストレッチyoga ★11:00— ローラーピラティス ★19:00— Adidas Yoga basic☆☆	5 ★10:00— アロマYOGA	6	7 ★10:00— ローラーピラティス ★11:00— Adidas yoga	8 ★19:00— リラックスヨガ	9
10 定休日	11 ★10:00— ストレッチyoga ★19:00— ピラティス	12 ★10:00— 脂肪燃焼トレ	13 ・ 10:00— ココロヨガ	14 ★10:00— ピラティス ★11:00— mamaピラティス	15 ★10:00— マタニティヨガ ★19:00— リラックスヨガ	16 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:10— FRピラティス&ストレッチ
17 定休日	18 定休日	19 ★10:00— 筋膜リリース& YOGA	20	21 ★10:00— ローラーピラティス ★11:00— Adidas yoga	22 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ★19:00— リラックスヨガ	23 定休日
24 定休日	25 ★10:00— ストレッチ&マッサージ ★11:00— ピラティス ★19:00— ローラーピラティス	26 ★10:00— 骨盤底筋トレ	27 ・ 10:00— ココロヨガ	28 ★10:00— ピラティス ★11:00— mamaピラティス	29 ★19:00— Wリラックスヨガ	30

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri Kaori

