

2023.5

・★はインストラクター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
	<b>1</b> ★10:00— ストレッチングヨガ ★11:00— FRピラティス ★19:00— Adidas Yoga basic☆☆	<b>2</b> ★10:00— アロマYOGA	<b>3</b> 定休日	<b>4</b> 定休日	<b>5</b> 定休日	<b>6</b> ・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
<b>7</b> 定休日	<b>8</b> ★10:00— ストレッチングヨガ  ★19:00— ピラティス	<b>9</b> ★10:00— 骨盤底筋トレ	<b>10</b> ・10:00— ココロヨガ	<b>11</b> ★10:00— ピラティス ★11:00— Adidas Yoga	<b>12</b> ・10:00— ヒーリングヨガ  19:00～19:45 ★ストレッチ& マッサージ	<b>13</b>
<b>14</b> 定休日	<b>15</b> ★10:00— ストレッチングヨガ ★11:00— ピラティス ★18:50— Adidas Yoga basic plus	<b>16</b> ★10:00— 骨盤調整YOGA	<b>17</b>	<b>18</b> ★10:00— FRピラティス ★11:00— mamaピラティス	<b>19</b> ★10:00— マタニティYOGA  ★19:00— リラックスヨガ	<b>20</b> ・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
<b>21</b> 定休日	<b>22</b> ★10:00— ストレッチングヨガ  ★19:00— FRピラティス	<b>23</b> ★10:00— 脂肪燃焼トレ	<b>24</b>	<b>25</b> ★10:00— ピラティス ★11:00— チェアヨガ	<b>26</b> ・10:00— ヒーリングヨガ  ★19:00— Wリラックスヨガ	<b>27</b> ・15:00— ココロヨガ
<b>28</b> 定休日	<b>29</b> ★10:00— ストレッチ&マッサージ ★11:00— Adidas yoga  ★19:00— FRピラティス	<b>30</b> ★10:00— カラダリセットYOGA	<b>31</b>			

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri Kaori



