

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 <休講> 10:00— ストレッチングヨガ	2 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— Adidas Yoga 初級	3 10:00— アロマヨガ 19:00～19:45 ストレッチ&マッサージ	4 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
5 定休日	6 <振替> 10:00— ピラティス <振替> ・ 11:00— mamaピラティス 19:00— ピラティス	7 ・ 10:00— 美尻トレーニング	8 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— Adidas Yoga basic☆☆	9 <休講> 10:00— ピラティス <休講> ・ 11:00— mamaピラティス	10 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— リラックスヨガ	11
12 定休日	13 19:00— FRピラティス	14 ・ 10:00— 筋膜リリース& yoga	15 ・ 10:00— ストレッチングヨガ	16 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— Adidas Yoga 初級	17 10:00— フローピラティス 19:00— リラックスヨガ	18 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
19 定休日	20 19:00— ピラティス	21 ・ 10:00— 背中痩せトレーニング	22 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 18:50— Adidas Yoga ★★	23 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	24 ・ 10:00— ヒーリングヨガ 19:00— Wリラックスヨガ	25
26 定休日	27 19:00— FRピラティス	28 ・ 10:00— 美尻トレーニング	29 ・ 10:00— ストレッチ&マッサージ	30 ・ 10:00— FRピラティス		

