

2022.11

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ・ 10:00— 筋膜リリース&yoga	2	3 定休日(祝日)	4 ・ 10:00— アロマヨガ ・ 19:00—19:45 ストレッチ&マッサージ	5 ・ 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
6 定休日	7 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— Adidas Yoga basic☆☆	8 ・ 10:00— 美脚トレーニング	9	10 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	11 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— リラックスヨガ	12
13 定休日	14 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— ピラティス	15 ・ 10:00— リラックスYOGA	16	17 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— チェアヨガ	18 ・ 10:00— フローピラティス ・ 19:00— リラックスヨガ	19 ・ 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
20 定休日	21 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 18:50— Adidas Yoga basic plus	22 ・ 10:00— <休講>	23 定休日(祝日)	24 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	25 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— Wリラックスヨガ	26
27 定休日	28 ・ 10:00— ストレッチ&マッサージ ・ 19:00— FRピラティス	29 ・ 10:00— 骨盤調整YOGA	30			
★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri						