

2023.2

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— Adidas yoga	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 ・ 10:00— ストレッチングヨガ  ・ 19:00— Adidas Yoga basic☆☆	7 ・ 10:00— 代謝アップYOGA	8	9 ・ 10:00— FRピラティス ・ 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 定休日
12 定休日	13 ・ 10:00— ストレッチングヨガ  ・ 19:00— ピラティス	14 ・ 10:00— 背中痩せトレ	15 ・ 10:00— ココロヨガ	16 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— チェアヨガ	17 ・ 10:00— フローピラティス  ・ 19:00— リラックスヨガ	18
19 定休日	20 ・ 10:00— ストレッチングヨガ  ・ 18:50— Adidas Yoga basic plus	21 ・ 10:00— 美脚×YOGA	22	23 定休日	24 ・ 10:00— ヒーリングヨガ  ・ 19:00— リラックスヨガ	25 ・ 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 ・ 15:00— ココロヨガ
26 定休日	27 ・ 10:00— ストレッチ&マッサージ  ・ 19:00— FRピラティス	28 ・ 10:00— 脂肪燃焼トレ				

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri Kaori