

2022.10

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|------------------|--|---|-----------|---|--|--|
| | | | | | | 1 ・ 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 |
| 2 定休日 | 3 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— Adidas Yoga basic☆☆ | 4 ・ 10:00— Natsumi | 5 | 6 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス | 7 ・ 10:00— アロマヨガ ・ 19:00～19:45 ストレッチ&マッサージ | 8 |
| 9 定休日 | 10 定休日 | 11 ・ 10:00— Natsumi | 12 | 13 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— チェアヨガ | 14 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— リラックスヨガ | 15 ・ 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 |
| 16 定休日 | 17 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 19:00— ピラティス | 18 ・ 10:00— Natsumi | 19 | 20 ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス | 21 ・ 10:00— フローピラティス ・ 19:00— リラックスヨガ | 22 |
| 23 定休日 | 24 ・ 10:00— ストレッチングヨガ ・ 18:50— Adidas Yoga basic☆☆ | 25 ・ 10:00— Natsumi | 26 | 27 ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— チェアヨガ | 28 ・ 10:00— ヒーリングヨガ ・ 19:00— WRリラックスヨガ | 29 |
| 30 定休日 | 31 ・ 10:00— ストレッチ&マッサージ ・ 19:00— FRピラティス | | | | | |

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri

