



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A		B		A		B				A		B	
10:30 ~ 11:45 🕒 ヨガビギナー ヨシミ				10:30 ~ 11:45 ヨガフロー II リカ								9:00 ~ 10:00 体幹コントロールピラティス I マイコ	
						11:00 ~ 12:00 🕒 ベルヴィス(骨盤)ワーク アヤコ				10:00 ~ 11:00 🕒 ベルヴィス(骨盤)ワーク ジュンコ ※10,24日休講		10:30 ~ 11:30 🕒 ピラティスビギナー マイコ	
12:15 ~ 13:30 アロマヨガフロー I 26日) アロマヨガリラックス ジビョン				12:00 ~ 13:00 🕒 ヨガリラックス ミヤビ		12:30 ~ 13:45 🕒 ヨガビギナー ナナ		12:45 ~ 14:00 フロー II リカ ※29日のみ開催		11:30 ~ 12:45 🕒 ヨガビギナー 17日) ヨガメディテーション マリコ		12:15 ~ 13:30 ヨガフロー I ミズハ	
		13:15 ~ 14:30 🕒 ヨガビギナー ミヤビ				14:15 ~ 15:15 🕒 ピラティスビギナー キイ		14:00 ~ 15:15 🕒 ヨガビギナー リカ ※29日休講		13:15 ~ 14:30 アロマヨガ フロー I マリコ		14:00 ~ 15:15 🕒 ヨガビギナー マサヨシ	
				16:00 ~ 17:00 🕒 ヨガリラックス シュリ ※7日、21日休講				14:30 ~ 15:45 リストラティブヨガ リカ ※29日のみ開催		15:00 ~ 16:15 ヨガフロー II ナオ		15:30 ~ 16:30 🕒 代謝アップピラティス I タケマサ	
		15:00-18:00 スタジオクローズ		17:30-18:30 スタジオクローズ		15:45-18:00 スタジオクローズ				16:45 ~ 17:45 🕒 ピラティスビギナー タケマサ			