

📖：未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分
■ ピラティス 60分
■ ペルヴィス 60分

11/24 MON	11/25 TUE	11/26 WED	11/27 THU	11/28 FRI	11/29 SAT	11/23.30 SUN
A	A	A	A	A	A	A
11:00 ~ 12:15 📖 ヨガビギナー マドリ	11:00 ~ 12:00 📖 ヨガのコツ ケイコ	10:30 ~ 11:45 ヨガアライメント I リカ	10:30 ~ 11:30 📖 ピラティスビギナー マイコ	10:30 ~ 11:30 📖 ヨガリラックス キワ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ヨーコ	10:00 ~ 11:00 📖 23日) ピラティスビギナー 30日) 姿勢改善ピラティス レナ
12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I ユウ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス I ジュン		12:00 ~ 13:15 ヨガフロー II ユキキ	12:00 ~ 13:00 📖 ピラティスビギナー ミユキ		11:30 ~ 12:30 📖 23日)休講 30日)ペルヴィス(骨盤) ワーク ミワ
14:30 ~ 15:30 📖 ヨガリラックス フミS	14:00 ~ 15:00 📖 アロマヨガリラックス アヤコT	13:45 ~ 14:45 📖 ペルヴィス(骨盤)ワーク アヤコ	13:45 ~ 14:45 📖 ヨガリラックス アキコ	13:30 ~ 14:45 📖 ヨガビギナー リナ		13:00 ~ 14:15 23日)アシュタンガヨガ I 30日)ヨガフロー II アズサ
	15:30 ~ 16:45 📖 ヨガビギナー ヒロ	15:15 ~ 16:30 アロマヨガフロー I サヤカY	15:15 ~ 16:15 📖 エクササイズローラー ピラティス マミ	15:15 ~ 16:15 ムーブメント& メディテーションヨガ タダヒコ	15:00 ~ 16:00 📖 ヨガリラックス ユカリ	14:45 ~ 16:00 23日)ヨガフロー I 30日)休講 ヤッコ
	17:15 ~ 18:15 ゆったりヨガフロー ミヅホ	17:00 ~ 18:00 📖 ヨガチューナップ ヒカル	16:30 ~ 17:30 📖 アロマヨガ リラックス マリ	16:45 ~ 18:00 ヨガフロー ヤスヨ	16:30 ~ 17:45 アロマヨガフロー I アキナ	16:30 ~ 17:30 📖 アロマヨガ リラックス ヤスヨ
	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I エリコ	18:30 ~ 19:30 📖 整えるピラティス ヒカル	18:15 ~ 19:30 📖 アロマヨガ フロー I ムツミ	18:15 ~ 19:15 イシュタヨガ トモコバ		
		20:00 ~ 21:15 ヨガフロー II ユカリ	20:00 ~ 21:00 📖 ペルヴィス(骨盤)ワーク ニノ	19:45 ~ 21:00 ヨガアライメント I リツコ		