

📖: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	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 ヨココ	10:00 ~ 11:00 📖 姿勢改善ピラティス レナ
12:45 ~ 13:45 📖 ヨガリラックス ノゾミ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス I ジュン 9.23日)代講マミ	12:15 ~ 13:15 📖 コンディショニングヨガ 〜腸活〜 キコ	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	11:45 ~ 13:00 フロー & リストラティブヨ ガ トモ	11:30 ~ 12:30 📖 ペルヴィス(骨盤)ワーク 21日)ペルヴィスフロー ダンス ミワ 7日)代講キヨコ
14:15 ~ 15:15 📖 ピラティスビギナー ヒロミ 29日)体幹コントロールピ ラティス I	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	13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティス I マコ	13:00 ~ 14:15 アシュタンガヨガ I 7日)ヨガフロー II アズサ
15:45 ~ 16:45 📖 ヨガリラックス フミS 29日) 15:45 ~ 17:00 ヨガフロー I	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 ヨガフロー I ヤッコ 7日)代講ヤスヨ 28日)休講
17:15 ~ 18:15 📖 29日)ピラティスビギナー レナ	17:15 ~ 18:15 ゆったりヨガフロー ミツホ	17:00 ~ 18:00 📖 ヨガチューナップ ヒカル	16:45 ~ 17:45 📖 アロマヨガ リラックス マリ	16:45 ~ 18:00 ヨガフロー I ヤスヨ	16:30 ~ 17:45 アロマヨガフロー I アキナ 27日)休講	16:30 ~ 17:30 📖 アロマヨガ リラックス ヤスヨ 21日)代講ヤッコ 28日)休講
18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユウ 29日)休講	18:30 ~ 19:30 📖 アロマヨガ リラックス ヤッコ 9日)代講エリコ	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	【12/27 ワークショップ開催】 16:30~18:30 感謝で繋ぐ 太陽礼拝108回 講師:アキナ	
20:00 ~ 21:00 📖 1.15日)ピラティスビギ ナー 8.22日)エクササイズ ローラーピラティス レナ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I エリコ	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 25日)ペルヴィスフ ローダンス ニノ 18日)代講キヨコ	19:45 ~ 21:00 ヨガアライメント I リツコ	【12/28 ワークショップ開催】 15:00~16:30 自愛のバクティヨガと 音浴瞑想会 講師:ヤスヨ	