



LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ 常 常温ヨガ P ピラティス (常温)

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1

9:00-10:15 / NATSU
常 ボディメイク ヨガ

16:00-17:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

8

9:00-10:15 / NATSU
常 ボディメイク ヨガ

16:00-17:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

15

9:00-10:15 / NATSU
常 ボディメイク ヨガ

16:00-17:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

22

16:00-17:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

29

16:00-17:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス



4

5:00- 6:00 / TOMO
H 朝活ヨガ

20:00-21:00 / MAKIKO
H アンチエイジングヨガ

11

5:00- 6:00 / TOMO
H 朝活ヨガ
10:00-11:15 / AKIKO
P ウェストシェイプピラティス

20:00-21:00 / MAKIKO
H アンチエイジングヨガ

18

5:00- 6:00 / TOMO
H 朝活ヨガ
10:00-11:15 / AKIKO
P ウェストシェイプピラティス

20:00-21:00 / MAKIKO
H アンチエイジングヨガ

25

5:00- 6:00 / TOMO
H 朝活ヨガ
10:00-11:15 / AKIKO
P ウェストシェイプピラティス

20:00-21:00 / MAKIKO
H アンチエイジングヨガ

5

10:00-11:00 / TOMO
H ハワイアンヨガ
13:30-14:30 / YU
常 Roll Yoga

20:00-21:00 / HARUKA
H コンディショニングヨガ

12

10:00-11:00 / TOMO
H ハワイアンヨガ
13:30-14:30 / YU
常 Roll Yoga

20:00-21:00 / HARUKA
H コンディショニングヨガ

19

10:00-11:00 / TOMO
H ハワイアンヨガ
13:30-14:30 / YU
常 Roll Yoga

20:00-21:00 / HARUKA
H コンディショニングヨガ

26

10:00-11:00 / TOMO
H ハワイアンヨガ
13:30-14:30 / YU
常 Roll Yoga

20:00-21:00 / HARUKA
H コンディショニングヨガ

6

10:00-11:00 / TOMO
H アロマリラックス ヨガ
12:00-13:00 / YU
H Roll Yoga

20:00-21:00 / MARION
H リラックスナイトヨガ

13

10:00-11:00 / TOMO
H アロマリラックス ヨガ
12:00-13:00 / YU
H Roll Yoga

20:00-21:00 / MARION
H リラックスナイトヨガ

20

10:00-11:00 / TOMO
H アロマリラックス ヨガ
12:00-13:00 / YU
H Roll Yoga

20:00-21:00 / MARION
H リラックスナイトヨガ

27

10:00-11:00 / TOMO
H アロマリラックス ヨガ
12:00-13:00 / YU
H Roll Yoga

20:00-21:00 / TOMO
H アロマリラックス ヨガ

7

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

14

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

21

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

28

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

2

10:00-11:00 / MAKIKO
H 全身デトックスヨガ

9

10:00-11:00 / MAKIKO
H 全身デトックスヨガ

16

10:00-11:00 / MAKIKO
H 全身デトックスヨガ
12:00-13:15 / MIKI
常 やさしいyogaレッスン

19:00-20:15 / MARION
常 骨盤調整 ヨガ

19:00-20:15 / MARION
常 骨盤調整 ヨガ

19:00-20:15 / MARION
常 骨盤調整 ヨガ

3

10:00-11:15 / NATSU
常 コアヨガ

10:00-11:15 / NATSU
常 コアヨガ
12:00-13:15 / MIKI
常 やさしいyogaレッスン

17

10:00-11:15 / NATSU
常 コアヨガ
12:00-13:15 / MIKI
常 やさしいyogaレッスン

19:00-20:15 / MARION
常 骨盤調整 ヨガ

24

10:00-11:15 / NATSU
常 コアヨガ

10:00-11:15 / NATSU
常 コアヨガ