

12月 LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ ゆ ゆるHOTヨガ 常 常温ヨガ P ピラティス(常温) 産 マタニティヨガ

Sun 1	Mon 2	Tue 3	Wed 4	Thu 5	Fri 6	Sat 7
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ		5:00- 6:00 / TOMO ゆ 朝活ヨガ	10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ	10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックス ヨガ	10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	9:00-10:15 / NATSU 常 ボディメイク ヨガ
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	10:00-11:15 / NATSU 常 コアヨガ 12:00-13:15 / MIKI 常 産 やさしい yogaレッスン	5:00- 6:00 / TOMO ゆ 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス	10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga	10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックス ヨガ 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	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	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ		5:00- 6:00 / TOMO ゆ 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス	10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga	10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックス ヨガ 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	9:00-10:15 / NATSU 常 ボディメイク ヨガ 10:30-12:00 / NATSU ワークショップ/NATSU クリスタルボウル 16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	10:00-11:15 / NATSU 常 コアヨガ 12:00-13:15 / MIKI 常 産 やさしい yogaレッスン	5:00- 6:00 / TOMO ゆ 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス	10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ	20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	9:00-10:15 / NATSU 常 リラックスクラス
29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ 10:00-12:00 / NATSU & TOMO 常 ワークショップ 108回太陽礼拝						