

12月 LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ 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 ゆる 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
			13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga			
		20:00-21:00 / TAKAKO H リラックス ヨガ	20:00-21:00 / HARUKA H コンディショニングヨガ	20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ		16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス
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	5:00- 6:00 / TOMO ゆる 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
	12:00-13:15 / MIKI 常 産 やさしい yogaレッスン	10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイプピラティス				
		20:00-21:00 / TOMO H アロマリラックス ヨガ	13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga	20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ		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 ゆる 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
		10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイプピラティス				10:30-12:00 / NATSU ワークショップ/NATSU クリスタルボウル
		20:00-21:00 / TAKAKO H リラックス ヨガ	13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga	20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ		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	5:00- 6:00 / TOMO ゆる 朝活ヨガ	10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ		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
	12:00-13:15 / MIKI 常 産 やさしい yogaレッスン	10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイプピラティス				
		20:00-21:00 / 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		
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 ワークショップ 108回太陽礼拝						