

1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	Mon	Tue	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
				13:00-14:15 / NATSU ワークショップ/NATSU 新春リラクショヨガ		
5 10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	6 10:00-11:15 / NATSU 常 コアヨガ	7 5:00- 6:00 / TOMO ゆる 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス	8 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ	9 10:00-11:00 / TOMO H アロマリラクセスヨガ	10 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	11 9:00-10:15 / NATSU 常 ボディメイク ヨガ
12 10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	13 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	14 5:00- 6:00 / TOMO ゆる 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス	15 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ	16 10:00-11:00 / TOMO H アロマリラクセスヨガ	17 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	18 9:00-10:15 / NATSU 常 ボディメイク ヨガ
19 10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	20 10:00-11:15 / NATSU 常 コアヨガ	21 5:00- 6:00 / TOMO ゆる 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス	22 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ	23 10:00-11:00 / TOMO H アロマリラクセスヨガ	24 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	25 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
26 10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	27 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	28 5:00- 6:00 / TOMO ゆる 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス	29 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ	30 10:00-11:00 / TOMO H アロマリラクセスヨガ	31 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス
		20:00-21:00 / TOMO H アロマリラクセスヨガ	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	13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ		