



3周 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	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
2	3	4	5	6	7	8
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 朝活ヨガ 20:00-21:00 / TAKAKO H リラックス 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
9	10	11	12	13	14	15
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 ウェストシェイプピラティス 20:00-21:00 / TOMO H アロマリラックス 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 16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス
16	17	18	19	20	21	22
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 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 / TAKAKO H リラックス 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 10:30-12:00 / NATSU ワークショップ/NATSU クリスタルボウル 17:00-18:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス
23・30	24・31	25	26	27	28	29
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 ウェストシェイプピラティス 20:00-21:00 / TOMO H アロマリラックス 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