

2017年3月のプログラム (0470-29-5380)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
		10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA				9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
		11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA
		13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 骨盤調整ヨガ 川端ゆみ	ランチタイム	ランチタイム
		18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ	18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	13:30-14:45 フロー&リラックス TAKAKO	13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
					15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ
6	7	8	9	10	11	12
休館日		10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA				9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 グリーンスムージー×デトックスヨガ SAYAKA
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 パワーヨガ 川端ゆみ	ランチタイム	ランチタイム
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ	18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	13:30-14:45 ハタフロー バランス 加島ハルナ	13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
					15:15-16:30 コンディショニンググループ 土屋裕明	15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ
					10:00-13:00 遠征ランニング (レインボーブリッジ&お台場ランニング10km) 大西勇輝	
13	14	15	16	17	18	19
休館日		10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA				9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタフロー SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 骨盤調整ヨガ 川端ゆみ	12:00-13:15 感じて動きが変わるワークショップ 土屋裕明	ランチタイム
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ	18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	13:30-14:45 フロー&リラックス TAKAKO	13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
					15:15-16:30 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	15:15-16:30 アラウンドセラピー〜経絡とヨガ・マッサージ「春」〜 加島ハルナ
20	21	22	23	24	25	26
9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA	休館日	10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA				9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
10:30-11:45 アロマリラックスディープ〜花柳の季節到来編〜川端ゆみ		11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	10:30-12:00 フォームチェック&アドバース 大西勇輝
ランチタイム		13:30-14:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 パワーヨガ 川端ゆみ	ランチタイム	12:30-13:30 プレグナンシーボディワーク SAYAKA (産学)ランクリニック 大西勇輝
13:30-14:45 ハタフロー バランス 加島ハルナ		18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ	18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	13:30-14:45 ハタフロー リフレッシュ 加島ハルナ	13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ					15:15-16:30 コンディショニンググループ 土屋裕明	15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ
						14:30-16:00 タイムトライアル 大西勇輝
27	28	29	30	31		
休館日		10:00-11:00 親子ピラティス(kids)SAYAKA				
	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	11:30-12:30 親子ピラティス(baby)SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングストレッチ 土屋裕明	10:30-11:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ		
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 骨盤調整ヨガ 川端ゆみ		
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:30-19:30 ナイトヒーリング 加島ハルナ 19:45-20:45 ナイトヒーリング 加島ハルナ	18:30-19:30 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明 19:45-20:45 コアコンディショニング&ストレッチ 土屋裕明	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO		