

2017年4月のプログラム (0470-29-5380)

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

1

2

10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
ランチタイム	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA
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

3

4

5

6

7

8

9

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 骨盤調整ヨガ SAYAKA	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	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO		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ムーブ 土屋裕明	15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ

10

11

12

13

14

15

16

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 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 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ

17

18

19

20

21

22

23

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 骨盤調整ヨガ 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		12:00-13:00 プレグナンシーボディワーク SAYAKA
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA 19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	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	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	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 コンディショニングムーブ 土屋裕明	15:15-16:30 メディテーション&ヨガ 加島ハルナ

24

25

26

27

28

29

30

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 パワーヒートヨガ 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 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