

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
1	2	3	4	5	6	7		
年末年始休業(12/29~1/3まで)			10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA		
			13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 1月のメンテナンスヨガ TAKAKO	10:30-12:00 SUP講習 八代健正	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
			18:30-19:30 ボディケアポールマッサージ 土屋	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 ボディーケアBM &コンディショニングST 土屋		13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	
			19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋				15:15-16:30メディテーション&ヨガ ~新年の誓い~ 加島ハルナ	
8(成人の日)	9	10	11	12	13	14		
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 SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	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	南房総ツーリング (多田良~原岡~豊岡往復) 八代健正	
10:30-11:45 ピラティス SAYAKA		11:30-12:30 ゆったりピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 YOGA for deep breath加島ハルナ	10:30-12:00 SUP講習 八代健正		10:30-11:45 ピラティス SAYAKA
12:00~13:00 新春餅つき大会		13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 ボディーケアBM &コンディショニングST 土屋			13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
13:30-14:45 コアエクササイズヨガ 加島ハルナ		18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 ボディケアポールマッサージ 土屋					15:15-16:30メディテーション&ヨガ~moon ~ 加島ハルナ
15:15-16:30 心と身体でたのしむ太陽礼拝 加島ハルナ		18:30-19:30 19:45-20:45 バランス ヒーリング 加島ハルナ						
15	16	17	18	19	20	21		
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	10:30-11:45 ピラティス SAYAKA	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA		
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 ゆったりピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 1月のメンテナンスヨガ TAKAKO	10:30-12:00 SUP講習 八代健正	10:30-11:45 スムージー×デトックスヨガ SAYAKA	
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 ボディケアポールマッサージ 土屋	19:00-20:00 リラックスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 ボディーケアBM &コンディショニングST 土屋		12:00-13:00 プレグナンシーBW SAYAKA	
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 コアコンディショニングST 土屋				13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ	
		18:30-19:30 19:45-20:45 ヒーリング バランス 加島ハルナ					15:15-16:30 メディテーション&ヨガ加島ハルナ	
22	23	24	25	26	27	28		
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス SAYAKA	10:30-11:45 コンディショニングST 土屋裕明	10:30-11:45 アロマヨガプレス川端ゆみ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	8:30-9:30 土曜no朝ラン	第38回若潮マラソン	
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 ゆったりピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 アロマリラックスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 YOGA for deep breath加島ハルナ	10:30-12:00 SUP講習 八代健正		
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 股関節向上プロジェクト 加島ハルナ	18:30-19:30 コアコンディショニングST 土屋	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 ボディーケアBM &コンディショニングST 土屋			
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 ボディケアポールマッサージ 土屋					
		18:30-19:30 19:45-20:45 バランス ヒーリング 加島ハルナ						
29	30	31						
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	10:00-11:00 親子ピラティス SAYAKA						
	13:30-14:45 ピラティス SAYAKA	11:30-12:30 ゆったりピラティス SAYAKA						
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO						
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン						
		18:30-19:30 19:45-20:45 ヒーリング バランス 加島ハルナ						