

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	休館日	10:00-11:00 親子ピラティス SAYAKA	9:00-10:00 モーニングヨガ 加島ハルナ	9:00-10:00 朝のゆったりピラティス SAYAKA	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
		11:30-12:30 ゆったりピラティス 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	13:30-14:45 5月のメンテナンスヨガ TAKAKO	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 アロマリラクセスヨガ 川端ゆみ	15:15-16:30 ボディケア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
		18:15-19:15 水曜no夜ラン	15:15-16:30 リンパコンディショニング&ヨガ SAYAKA	15:15-16:30 ツイストポーズでデトックスヨガTAKAKO		15:15-16:30 メディテーション&ヨガ加島ハルナ
	18:30-19:30 ヒーリング	19:45-20:45 バランス 加島ハルナ				
7	8	9	10	11	12	13
	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 ヴァーサナ(癖)を手放し本 当の効果に気づくヨガ加島ハルナ	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
休館日	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 アロマリラクセスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 YOGA for deep breath加島ハルナ	10:30-11:45 デトックス×FATBURNヨガ SAYAKA
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 スローフローヨガ SAYAKA	18:30-19:30 ボディケアボールマッサージ 土屋	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 ボディケア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 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			15:15-16:30 メディテーション&ヨガ～moon ～ 加島ハルナ
		18:30-19:30 ヒーリング	19:45-20:45 バランス 加島ハルナ			
14	15	16	17	18	19	20
	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 バランスアップヨガ～基本 のアーサナブラクティス～TAKAKO	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー TAKAKO
休館日	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 アロマリラクセスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 5月のメンテナンスヨガ TAKAKO	10:30-11:45 代謝アップヨガ TAKAKO
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	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	19:00-20:00 リラクセスヨガ TAKAKO	15:15-16:30 ボディケア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 ピラティス SAYAKA	18:15-19:15 水曜no夜ラン	19:45-20:45 ボディケアボールマッサージ 土屋			15:15-16:30 メディテーション&ヨガ加島ハルナ
		18:30-19:30 ヒーリング	19:45-20:45 バランス 加島ハルナ			
21	22	23	24	25	26	27
	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
休館日	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 アロマリラクセスヨガ 川端ゆみ	13:30-14:45 YOGA for deep breath加島ハルナ	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 ハタヨガ MIO	18:30-19:30 ボディケアボールマッサージ 土屋	19:45-20:45 アロマヨガnight 川端ゆみ	15:15-16:30 ボディケアBM &コンディショニングST 土屋	12:00-13:00 ブレグナンシー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 ヒーリング	19:45-20:45 バランス 加島ハルナ			15:15-16:30 メディテーション&ヨガ～moon ～ 加島ハルナ
28	29	30	31			
	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			
休館日	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			
	18:30-19:30 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	18:30-19:30 コア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 ボディケアボールマッサージ 土屋			
		18:30-19:30 ヒーリング	19:45-20:45 バランス 加島ハルナ			