

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
			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 2月のメンテナンスヨガ TAKAKO	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA
			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&ヨガ加島ハルナ
5	6	7	8	9	10	11
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	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 YOGA for deep breath加島ハルナ	10:30-11:45 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	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 ボディケアポールマッサージ 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 19:45-20:45 バランス ヒーリング 加島ハルナ				
12	13	14	15	16	17	18
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 ピラティス SAYAKA	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
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 2月のメンテナンスヨガ TAKAKO	10:30-11:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA
13:30-14:45 パワーヨガ 川端ゆみ		13:30-14:45 骨盤調整ヨガ SAYAKA	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
15:15-16:30アロマリラックスディープ ~ 花粉症の季節到来編~川端ゆみ		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~moon ~ 加島ハルナ
19	20	21	22	23	24	25
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
	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 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 ボディケアBM &コンディショニングST 土屋	9:00-10:00 朝ヨガ MIO
	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			10:30-11:45 ハタヨガ MIO
		18:30-19:30 19:45-20:45 バランス ヒーリング 加島ハルナ				13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
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				
	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 デトックスヨガ 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				
		18:30-19:30 19:45-20:45 ヒーリング バランス 加島ハルナ				