

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 TAKAKO
			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 3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 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~moon ~ 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 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 バランス	19:45-20:45 ヒーリング 加島ハルナ			
12	13	14	15	16	17	18
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 3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 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45リンパコンディショニング&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 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			
19	20	21(春分の日)	22	23	24	25
休館日	10:30-11:45 ストレッチ&ヨガ SAYAKA	9:00-10:00 朝ヨガスローフロー 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	10:30-11:45 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	10:30-12:00 SUP講習 八代健正	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	12:00-13:00 ブレグナンシーBW SAYAKA
	19:45-20:45 ピラティス SAYAKA	13:30-14:45 チャレンジ!アームバランス 加島ハルナ	19:45-20:45 ボディケアポールマッサージ 土屋			13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
		15:15-16:30 陰から陽へ 春の目覚めの 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
26	27	28	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	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	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
	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	
	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 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	
	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			
		18:30-19:30 バランス	19:45-20:45 ヒーリング 加島ハルナ			