

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
30(振替休日)						1
9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA						9:00-10:00 朝ヨガスローフロー SAYAKA
10:30-11:45 way (ウォーク&ヨガ)SAYAKA						10:30-11:45 デトックス×FATBURNヨガ SAYAKA
13:30-14:45チャレンジ！アームバランス (ヨガ) 加島ハルナ						10:30-12:00 SUP講習 八代健正
15:15-16:30【満月】太陽と月のフローヨガ 加島ハルナ						12:00-13:15 ファンSUP 八代健正
15:15-16:30 ゆったりピラティス SAYAKA						
2	3	4	5	6	7	8
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 4月のメンテナンスヨガ TAKAKO	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	19:00-20:00 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	10:30-11:45 ピラティス 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 ボディケアボールマッサージ 土屋			13:30-14:45 アシュタンガヨガ 加島ハルナ
		18:30-19:30 19:45-20:45 ヒーリング バランス 加島ハルナ				12:00-13:15 ファンSUP 八代健正
9	10	11	12	13	14	15
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 TAKAKO
	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 4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 ボディケアボールマッサージ 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	10:30-13:30 南房総ツーリング (船形海岸ファンSUP) 八代健正
	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 バランス ヒーリング 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
16	17	18	19	20	21	22
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 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 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	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			10:30-13:30 南房総ツーリング (平砂浦で遊ぼう) 八代健正
		18:30-19:30 19:45-20:45 ヒーリング 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
23	24	25	26	27	28	29
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 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 ボディーケアBM &コンディショニングST 土屋	10:30-12:00 SUP講習 八代健正
	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			12:00-13:15 ファンSUP 八代健正
		18:30-19:30 19:45-20:45 バランス ヒーリング 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