

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
YOGA・ピラティス(60分)	10:00 デトックスヨガ KANA	10:00 ヨガフロー YUMI		10:00 ヒーリングヨガ kana		10:00 ヨガフロー SAE
お子様連れOK	11:30 フルホテイサ-キット KANA	11:30 AG OPEN SAE		11:30 AG FUN① YUMI		11:30 TRX® Licca
TRX®トレーニング(30分)	11:30 肩甲骨*ヨガ SAE					11:30 しめ縄アレンジ
Antigravityハンモック(60分)					16:00 リラックスヨガ Koto	ワークショップ
子連れクラス以外男性OK	20:00 AG OPEN SAE	20:00 AG OPEN SAE		19:30 KANA		
	20:00 ハタヨガ hiroko	20:00 リラックスヨガ michiyo	20:00 快眠ヨガ naa	19:30 ベーシックヨガ AKIKO		
			21:30 ナチュラルフロー-ヨガ SAE			
7	8	9	10	11	12	13
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:00 デトックスヨガ KANA		10:30 ゆるヨガベ-シック YUMI	10:00 ヒーリングヨガ kana		10:00 肩甲骨*ヨガ SAE
	11:30 上半身ワークアウト KANA	11:00 しめ縄アレンジ		11:30 AG FUN① YUMI		
13:30 ピラティス KANA	11:30 ストレッチヨガ Nao	13:30 ワークショップ			休	
	19:30 AG FUN① YUMI	20:00 AG OPEN SAE	20:00 コアプログラム Licca			
20:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	19:30 ハタヨガ hiroko	20:00 リラックスヨガ michiyo	20:00 快眠ヨガ naa			
	21:00 呼吸と瞑想 hiroko		21:30 ナチュラルフロー-ヨガ SAE			
14	15	16	17	18	19	20
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:00 デトックスヨガ KANA	10:00 ヨガフロー YUMI		10:00 ヒーリングヨガ kana		10:00 ヨガフロー SAE
	11:30 下半身ワークアウト KANA	11:30 AG OPEN SAE		11:30 AG FUN① YUMI		11:30 AG FUN① YUMI
13:30 ピラティス KANA	11:30 肩甲骨*ヨガ SAE					
	20:00 AG OPEN SAE	20:00 AG FUN① YUMI		19:30 フルホテイサ-キット KANA	16:00 リラックスヨガ Koto	
20:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	20:00 ハタヨガ hiroko	20:00 リラックスヨガ michiyo	20:00 快眠ヨガ naa	19:30 ベーシックヨガ AKIKO		
			21:30 ナチュラルフロー-ヨガ SAE			
21	22	23	24	25	26	27
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:00 デトックスヨガ KANA		10:30 ゆるヨガベ-シック YUMI	10:00 ヒーリングヨガ kana		10:00 肩甲骨*ヨガ SAE
	11:30 フルホテイサ-キット KANA			11:30 AG FUN① YUMI		
13:30 ピラティス KANA	11:30 ストレッチヨガ Nao				休	
20:00 AG OPEN SAE	19:30 AG FUN① YUMI		20:00 コアプログラム Licca			
20:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	19:30 ハタヨガ hiroko	20:00 リラックスヨガ michiyo	21:30 ナチュラルフロー-ヨガ SAE			
	21:00 呼吸と瞑想 hiroko					
28	29	30	31	<p>入館時のお願い</p> <p>クラス開始までは、マスクの着用お願い致します。 入出時の手消毒をお願い致します。</p> <p>※ 12月最終レッスンに来られたのち、マットは必ずお持ち帰り下さい。</p> <p>しめ縄アレンジワークショップ ¥3,000</p> <p>12/6はTRXのレッスン後からの参加もOKです</p>		
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO						
10:30 AG OPEN SAE	休	休	休			
13:30 ピラティス KANA						
20:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi						

《 完全予約制 》

TEL:090-3357-8401

MAIL : info@hasumai.com

LINE ID : hasumai



LINE
QRコード

ご予約・お問い合わせは、ホームページ・お電話・メール・ラインいずれかの方法で。