

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 TRX® KANA 11:30 ハタヴィンヤサヨガ Ann y	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN① YUMI 13:00 女性のためのヨガ michiyo		10:00 ヨガフロー SAE
19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi		20:00 リラックスヨガ michiyo	20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフロ-ヨガ SAE	19:30 TRX® KANA 19:30 ベーシックヨガ AKIKO		
10	11	12	13	14	15	16
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 13:30 ピラティス KANA 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	10:00 ストレッチヨガ Nao 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 ゆるヨガへ-シック YUMI 20:00 AG OPEN SAE 20:00 ハタヨガ hiroko	10:00~14:00 インストラクター養成講座 20:00 AG OPEN SAE 20:00 リラックスヨガ michiyo	10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 TRX® KANA 11:30 ハタヴィンヤサヨガ Ann y 20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフロ-ヨガ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN② YUMI 13:00 女性のためのヨガ michiyo	16:00 リラックスヨガ Koto	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
17	18	19	20	21	22	23
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 12:00 AG OPEN SAE 13:30 ピラティス KANA 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	10:30 ゆるヨガへ-シック YUMI 20:00 AG OPEN SAE 20:00 ハタヨガ hiroko	10:00~14:00 インストラクター養成講座 14:00 身体コンディショニング & ラフターヨガ TOSHIKO 20:00 AG FUN① YUMI 20:00 リラックスヨガ michiyo	10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 TRX® KANA 11:30 ハタヴィンヤサヨガ Ann y 20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフロ-ヨガ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN① YUMI 13:00 女性のためのヨガ michiyo 19:30 TRX® KANA 19:30 ベーシックヨガ AKIKO		10:00 ヨガフロー SAE
24	25	26	27	28	29	30
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 13:30 ピラティス KANA 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 19:30 AG OPEN SAE	10:00 ストレッチヨガ Nao 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 ゆるヨガへ-シック YUMI 20:00 AG FUN① YUMI 20:00 ハタヨガ hiroko	10:00~14:00 インストラクター養成講座 20:00 リラックスヨガ michiyo	10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 TRX® KANA 11:30 ホ-ディチュー-ニングヨガ EMIRI 20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフロ-ヨガ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN② YUMI 13:00 女性のためのヨガ michiyo	16:00 リラックスヨガ Koto	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
31						
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 13:30 ピラティス KANA						



 YOGA・ピラティス(60分)
 お子様連れOK
 TRX®トレーニング30分
 Antigravityハンモック
 子連クラス以外男性OK
 シニアクラス(500円)

 TRX
 木曜 ワークアウト 2.4週
 (AM) フルホ-ディサ-キット 1.3.週
 木曜 コアプログラム 夜
 金曜 フルホ-ディサ-キット 夜