

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1 10:00 肩甲骨ヨガ SAE
2 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	3 10:00 肩甲骨ヨガ SAE 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI 20:00 AG FUN① YUMI 20:00 ハタヨガ hiroko	4 20:00 リラックスヨガ michiyo	5 10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 TRX® KANA 11:30 リラックスヨガ YUMI 20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフロ〜ヨガ* SAE	6 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 20:30 ピラティス KANA	7 16:00 リラックスヨガ Licca	8 10:00 ヨガフロー SAE
9 10:00 リラックスヨガ YUMI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ* hitomi	10 10:00 ストレッチヨガ Nao 11:30 コンディショニングヨガ* TOSHIKO 20:00 AG OPEN SAE 20:00 ハタヨガ hiroko	11 20:00 AG OPEN SAE 20:00 リラックスヨガ michiyo	12 10:00 AG FUN② YUMI 10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 TRX® KANA 20:00 ベーシックヨガ AKIKO 20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフロ〜ヨガ* SAE	13 休	14 休	15 休
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	17 10:00 肩甲骨ヨガ SAE 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI 20:00 AG OPEN SAE 20:00 ハタヨガ hiroko	18 14:00 身体コンディショニング & ラフターヨガ TOSHIKO 20:00 リラックスヨガ michiyo	19 10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 TRX® KANA 11:30 リラックスヨガ YUMI 20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフロ〜ヨガ* SAE	20 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 20:30 ピラティス KANA	21 16:00 リラックスヨガ Koto	22 10:00 ヨガフロー SAE
23 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 FUN② YUMI	24 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	25 20:00 リラックスヨガ michiyo	26 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 20:00 ベーシックヨガ AKIKO 20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフロ〜ヨガ* SAE	27 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	28 休	29 10:00 肩甲骨ヨガ SAE
30 10:30 コンディショニングヨガ* TOSHIKO 13:30 ピラティス KANA	31 休					

□	YOGA・ピラティス(60分)
■	お客様連れ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(非会員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



