

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
1			2			3			4			5			6			7		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	肩甲骨ヨガ	SAE				10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	AG Rest	YUKI				10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
			11:30	ゆるヨガベテリック	YUMI				11:30	バランスボール	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana						
									11:30	ボディチューニングヨガ	EMIRI	11:30	AG FUN②	YUMI						
13:30	ピラティス	KANA										13:00	女性のためのヨガ	michiyo						
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	AG OPEN	SAE				20:00	リセットヨガ	Ayami	19:30	TRX*	KANA						
			20:00	リフレッシュヨガ	AYA				トライアルクラス ¥500			20:30	ピラティス	KANA						
			トライアルクラス ¥500						21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									
8			9			10			11			12			13			14		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ストレッチヨガ	Nao				10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	ヨガフロー	SAE
12:00	リラクソスヨガ	natsu	10:00	AG FUN②	YUMI				11:30	TRX*	KANA	11:30	AG FUN①	YUMI						
トライアルクラス ¥500			11:30	ゆるヨガベテリック	YUMI				11:30	ボディチューニングヨガ	EMIRI	13:00	女性のためのヨガ	michiyo						
13:30	ピラティス	KANA							13:00	リセットヨガ	Ayami									
									トライアルクラス ¥500						16:00	リラクソスヨガ	AYA			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	AG FUN①	YUMI	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO				トライアルクラス ¥500					
			20:00	リフレッシュヨガ	AYA	20:00	リラクソスヨガ	michiyo	20:30	TRX*	Licca									
			トライアルクラス ¥500						21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									
15			16			17			18			19			20			21		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	肩甲骨ヨガ	SAE	11:30	朝ヨガ	ERIKA	10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
12:00	AG OPEN	SAE	11:30	ゆるヨガベテリック	YUMI	トライアルクラス ¥500			11:30	バランスボール	KANA	11:30	AG FUN①	YUMI						
13:30	ピラティス	KANA				14:00	コンディショニング & ラフターヨガ	TOSHIKO	11:30	ハタヴィンヤサヨガ	Anny	13:00	女性のためのヨガ	michiyo						
						シニアヨガ ¥500														
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	リラクソスヨガ	michiyo	20:30	TRX*	Licca	19:30	バランスボール	KANA						
			20:00	リフレッシュヨガ	AYA				21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE	20:30	ピラティス	KANA						
			トライアルクラス ¥500																	
22			23			24			25			26			27			28		
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	AG FUN③	YUMI				10:00	ハタヨガ	hiroko
12:00	リラクソスヨガ	natsu							11:30	TRX*	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				11:30	リストラティブ	hiroko
トライアルクラス ¥500									11:30	ハタヴィンヤサヨガ	Anny	11:30	AG Rest	YUKI				ヨガ(75分)		
13:30	ピラティス	KANA							13:00	リセットヨガ	Ayami	13:00	女性のためのヨガ	michiyo				プラス ¥500		
									トライアルクラス ¥500						16:00	リラクソスヨガ	Koto			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				20:00	AG OPEN	SAE	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO									
						20:00	リラクソスヨガ	michiyo	20:30	TRX*	Licca									
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									
29			30																	
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ストレッチヨガ	Nao															
			10:00	AG FUN①	YUMI															
			11:30	ゆるヨガベテリック	YUMI															
19:30	AG FUN①	YUMI																		
19:30	リセットヨガ	Ayami																		
トライアルクラス ¥500																				

YOGA・ピラティス(60分)		
お子様連れOK		
TRX®トレーニング30分	木曜	ワークアウト 2.4週
Antigravityハンモック	(AM)	フルボディサーキット 1.3週
子連クラス以外男性OK		
シニアクラス(非会員500円)	木曜	コアプログラム 夜
バランスボール(45分)	金曜	フルボディサーキット 夜



シニアヨガ ¥500
 トライアルクラス ¥500
 非会員様でもOKです