

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
			10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 バランスボール KANA 11:30 ボディチューニングヨガ EMIRI	10:00 ヒーリングヨガ kana 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 AG Rest YUKI 13:00 ハタヴィンヤサヨガ Anny		10:00 肩甲骨ヨガ SAE 11:30 しめ縄ワークショップ 13:30 しめ縄ワークショップ
		20:00 AG OPEN SAE 20:00 リラックスヨガ michiyo	20:30 TRX* Licca 21:30 ナチュラルフローヨガ SAE	19:30 TRX* KANA 20:30 ピラティス KANA		
6	7	8	9	10	11	12
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 12:00 リラックスヨガ natsu トライアルクラス ¥500 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 FUN① YUMI	10:00 ストレッチヨガ Nao 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 ゆるヨガベ-シック YUMI 20:00 AG OPEN SAE 20:00 リフレッシュヨガ AYA トライアルクラス ¥500	10:30 しめ縄ワークショップ 13:00 しめ縄ワークショップ 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 ボディチューニングヨガ EMIRI 20:00 ベ-シックヨガ AKIKO 20:30 TRX* Licca 21:30 ナチュラルフローヨガ SAE	10:00 リラックスヨガ Anny 11:30 AG FUN③ YUMI 13:00 女性のためのヨガ michiyo 16:00 ハタヨガ hiroko		10:00 ヨガフロー SAE
13	14	15	16	17	18	19
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 12:00 リセットヨガ Ayami トライアルクラス ¥500 13:30 ピラティス KANA 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	10:00 肩甲骨ヨガ SAE 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるヨガベ-シック YUMI 20:00 AG OPEN SAE 20:00 リフレッシュヨガ AYA トライアルクラス ¥500	11:30 朝ヨガ ERIKA トライアルクラス ¥500 14:00 コンディショニング & ラフターヨガ TOSHIKO シニアヨガ ¥500 20:00 リラックスヨガ michiyo 20:00 AG FUN③ YUMI	10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 バランスボール KANA 11:30 ハタヴィンヤサヨガ Anny 20:00 リセットヨガ Ayami トライアルクラス ¥500 20:30 TRX* Licca 21:30 ナチュラルフローヨガ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG Rest YUKI 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
20	21	22	23	24	25	26
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 12:00 リラックスヨガ natsu トライアルクラス ¥500 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 FUN③ YUMI 11:30 ゆるヨガベ-シック YUMI 20:00 AG FUN② YUMI 20:00 リフレッシュヨガ AYA トライアルクラス ¥500	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 Anny 20:00 ベ-シックヨガ AKIKO 20:30 TRX* Licca 21:30 ナチュラルフローヨガ 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		10:00 ハタヨガ hiroko 11:30 リストラティブ ヨガ(75分) hiroko プラス ¥500
27	28					
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	年末年始休暇 12/28~1/4		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(非会員500円) バランスボール(45分)	木曜 ワークアウト 2.4週 (AM) フルボディサーキット 1.3.週 木曜 コアプログラム 夜 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	