

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
	1	2	3	4	5	6	
	10:00 肩甲骨ヨガ SAE 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI		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 リラックスヨガ Anny 11:30 AG FUN② YUMI 13:00 女性のためのヨガ michiyo		10:00 肩甲骨ヨガ SAE	
	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 FUN② YUMI	20:00 リラックスヨガ michiyo	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				
7	8	9	10	11	12	13	
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	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		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	休	16:00 リラックスヨガ Anny	10:00 フローヨガ SAE	
19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	20:00 リラックスヨガ michiyo 20:00 AG OPEN SAE	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				
14	15	16	17	18	19	20	
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 13:30 ピラティス KANA	10:00 肩甲骨ヨガ SAE 11:30 AG Rest YUKI 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI	14:00 コンディショニング & ラフターヨガ TOSHIKO シニアヨガ ¥500	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 11:30 AG FUN① YUMI 13:00 女性のためのヨガ michiyo		10:00 肩甲骨ヨガ SAE	
19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG FUN① YUMI	20:00 リラックスヨガ michiyo 20:00 AG OPEN SAE	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		16:00 リラックスヨガ hiroko		
21	22	23	24	25	26	27	
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 13:30 ピラティス KANA	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		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	10:00 ヒーリングヨガ kana 10:00 AG FUN③ YUMI 11:30 AG Rest YUKI 13:00 女性のためのヨガ michiyo	休	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	
19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	20:00 リラックスヨガ michiyo	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				
28			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)		TRX 木曜 ワークアウト 2.4週 (AM) フルボディサ〜キット 1.3週 木曜 コアプログラム 夜 金曜 フルボディサ〜キット 夜		シニアヨガ ¥500
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							