

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
			10:00 デトックスヨガ KANA 11:30 バランスボール KANA 11:30 ホテイチューニングヨガ 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
	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 FUN③ 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 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 ゆるヨガへーシック YUMI 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 FUN① 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 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	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG Restorative YUKI 13:00 女性のためのヨガ michiyo	16:00 ハタヨガ hiroko	10:00 フローヨガ 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 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 19:30 AG FUN② YUMI	10:00 ストレッチヨガ Nao 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 ゆるヨガへーシック YUMI 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	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	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 ベーシックヨガ AKIKO 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		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
21	22	23	24	25	26	27
	10:00 肩甲骨ヨガ SAE 10:00 AG FUN③ YUMI 11:30 ゆるヨガへーシック YUMI 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	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 ベーシックヨガ AKIKO 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 Restorative YUKI 13:00 女性のためのヨガ michiyo	16:00 リラックスヨガ Anny	10:00 フローヨガ SAE
28	29	30	31	YOGA・ピラティス(60分) TRX 木曜 ワークアウト 2.4週 (AM) フルホテイサキット 1.3週 木曜 コアプログラム 夜 金曜 フルホテイサキット 夜		
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 ゆるヨガへーシック YUMI 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG FUN① YUMI	20:00 肩甲骨ヨガ SAE		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)		

