

Mon			Tue			Wed 1			Thu 2			Fri 3			Sat 4			Sun 5			
												10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	ヨガフロー	SAE	
													11:30	AG Restorative	YUKI						
													13:00	ホテイクンコントロールヨガ	miki						
									20:00	ベーシックヨガ	AKIKO					16:00	肩甲骨ヨガ	AYA			
									20:30	TRX®	Licca	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA							
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE	20:00	AG FUN②	YUMI							
6			7			8			9			10			11			12			
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ホテイクンヨガ	EMIRI				10:00	TRX®	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	肩甲骨ヨガ	SAE	
12:00	コンディショニング & ラフターヨガ	TOSHIKO	10:00	AG FUN①	YUMI				11:00	デトックスヨガ	KANA	11:30	AG FUN②	YUMI							
	シニアヨガ ¥500		11:30	ゆるヨガベシック	YUMI							13:00	ホテイクンコントロールヨガ	miki							
13:30	ピラティス	KANA																			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	ピラティス	AKITA	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA				16:00	スローヴィンヤサ	Anny	
						19:30	AG OPEN	SAE	20:30	TRX®	Licca										
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE										
13			14			15			16			17			18			19			
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	ハタヨガ	hiroko	
10:30	AG FUN①	misayo	10:00	AG FUN ②	YUMI	14:00	コンディショニング & ラフターヨガ	TOSHIKO	11:30	バランスボール	KANA	10:00	AG FUN③	YUMI				11:30	リストラティブ ヨガ(75分)	hiroko	
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ゆるヨガベシック	YUMI		シニアヨガ ¥500		11:30	ホテイクンヨガ	EMIRI	11:30	AG Restorative	YUKI							
									20:00	ベーシックヨガ	AKIKO	13:00	ホテイクンコントロールヨガ	miki	16:00	肩甲骨ヨガ	AYA				
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	ピラティス	AKITA	20:30	TRX®	Licca	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA							
20:00	TRX®	Licca				19:30	AG FUN①	YUMI	21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE	20:00	AG OPEN	SAE							
20			21			22			23			24			25			26			
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	スローヴィンヤサ	Anny				10:00	TRX®	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	肩甲骨ヨガ	SAE	
10:30	AG FUN①	misayo	10:00	AG FUN②	YUMI				11:00	デトックスヨガ	KANA	11:30	AG FUN①	YUMI							
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ゆるヨガベシック	YUMI							13:00	ホテイクンコントロールヨガ	miki							
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	ピラティス	AKITA	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA							
						19:30	AG OPEN	SAE	20:30	TRX®	Licca										
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE										
27			28			29			30			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)									
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										
10:30	AG FUN①	misayo	10:00	AG FUN ③	YUMI				11:30	バランスボール	KANA										
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ゆるヨガベシック	YUMI				11:30	ハタヴィンヤサヨガ	Anny										
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	ピラティス	AKITA													
20:00	TRX®	Licca				19:30	AG FUN①	YUMI													

