

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	スローヴィンヤサ	Anny				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
12:00	コンディショニング & ラフターヨガ	TOSHIKO	10:00	AG FUN①	YUMI				11:30	バランスボール	KANA	11:30	AG FUN②	YUMI				11:30	リストラティブ	hiroko
シニアヨガ ¥500			11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI				11:30	ホテイチューニングヨガ	EMIRI	13:00	ホテイコントロールヨガ	miki				ヨガ(75分) プラス¥500		
															16:00	リラックスヨガ	AKIKO	↓ ※ブランケット・ハンドタオル ご持参ください		
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	A Y A						
						19:30	AG OPEN	SAE	20:30	TRX®	Licca									
									21:30	ナチュラルフロ-ヨガ	SAE									
8			9			10			11			12			13			14		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO																		
10:30	AG FUN①	misayo																		
13:30	ピラティス	AKITA																		
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	A Y A						
20:00	TRX®	Licca				19:30	AG FUN①	YUMI	20:30	TRX®	Licca									
15			16			17			18			19			20			21		
			10:00	スローヴィンヤサ	Anny	10:00	コンディショニング & ラフターヨガ	TOSHIKO	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
			10:00	AG FUN ③	YUMI				11:30	TRX®	KANA	10:00	AG FUN①	YUMI						
			11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI	シニアヨガ ¥500			11:30	ホテイチューニングヨガ	EMIRI	11:30	AG Restorative	YUKI						
												13:00	ホテイコントロールヨガ	miki	16:00	肩甲骨ヨガ	AYA			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi							20:00	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	A Y A						
						19:30	ピラティス	AKITA	20:30	TRX®	Licca	20:00	AG OPEN	SAE						
						19:30	AG OPEN	SAE	21:30	ナチュラルフロ-ヨガ	SAE									
22			23			24			25			26			27			28		
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	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
10:30	AG FUN①	misayo	10:00	AG FUN②	YUMI				11:30	バランスボール	KANA	10:00	AG FUN③	YUMI						
13:30	ピラティス	AKITA	11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI							11:30	AG Restorative	YUKI						
												13:00	ホテイコントロールヨガ	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	A Y A	16:00	ハタヨガ	hiroko			
20:00	TRX®	Licca				19:30	AG FUN①	YUMI	20:30	TRX®	Licca	20:00	AG Restorative	YUKI						
									21:30	ナチュラルフロ-ヨガ	SAE									
29			30			31														
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															
13:30	ピラティス	AKITA	10:00	AG FUN ②	YUMI															
			11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI															
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi																		

- 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)

