

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat		Sun		
															1	2			
																	10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
															休				
3			4			5			6			7			8		9		
10:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	骨盤底筋トレーニングヨガ	EMIRI				10:00	肩こり改善ヨガ	misayo	10:00	ヒーリングヨガ	kana			10:00	ヨガフロー	SAE
11:30	姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500	TOSHIKO	10:00	AG OPEN	YUMI				12:00	バランスボール	KANA	11:30	AG OPEN	YUMI					
11:30	大人から始める jazz hiphop	NANAOKO	11:30	TRX®	YOKO				13:00	デトックスヨガ	KANA	12:45	ホッティコントロールヨガ	miki					
14:00	ピラティス	SAKI		ゆるヨガへ〜シック	YUMI														
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	TRX®	Licca	19:30	AG OPEN	YUMI	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA					
19:30	AG OPEN	SAE				20:30	ピラティス	SAKI	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO								
									21:00	ナチュラルフローヨガ	SAE								
10			11			12			13			14			15		16		
10:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ハタヨガ	Anny				10:00	肩こり改善ヨガ	misayo	10:00	ヒーリングヨガ	kana			10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
10:00	AG FUN①	misayo	10:00	AG OPEN	YUMI				12:00	TRX®	KANA	10:00	AG OPEN	YUMI					
11:30	大人から始める jazz hiphop	NANAOKO	11:30	TRX®	YOKO				13:00	デトックスヨガ	KANA	12:45	ホッティコントロールヨガ	miki					
14:00	ピラティス	SAKI	11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI				19:30	AG OPEN	SAE						16:00	リラックスヨガ	AKIKO
20:00	TRX®	Licca				19:30	TRX®	Licca	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA					
						20:30	ピラティス	SAKI	21:00	ナチュラルフローヨガ	SAE								
17			18			19			20			21			22		23		
			10:00	ハタヨガ	Anny	10:00	姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500	TOSHIKO	10:00	肩こり改善ヨガ	misayo						10:00	ハタヨガ	hiroko
			10:00	AG OPEN	YUMI				12:00	バランスボール	KANA	11:30	AG OPEN	YUMI			11:30	リストラティブ	hiroko
			11:30	TRX®	YOKO				13:00	デトックスヨガ	KANA	12:45	ホッティコントロールヨガ	miki			(75分クラス)		
			11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI												プラス ¥500		
						19:30	TRX®	Licca	19:30	AG OPEN	YUMI						↓		
						20:30	ピラティス	SAKI	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA			※ブランケット・ハンドタオル		
									21:00	ナチュラルフローヨガ	SAE	20:00	AG OPEN	SAE			ご持参ください		
24			25			26			27			28			29		30		
10:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ハタヨガ	Anny							10:00	ヒーリングヨガ	kana					
10:00	AG FUN①	misayo	10:00	AG OPEN	YUMI				12:00	TRX®	KANA								
11:30	大人から始める jazz hiphop	NANAOKO	11:30	TRX®	YOKO				13:00	デトックスヨガ	KANA	12:45	ホッティコントロールヨガ	miki					
14:00	ピラティス	SAKI	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				19:30	TRX®	Licca	19:30	AG OPEN	SAE	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA					
						20:30	ピラティス	SAKI	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO	20:15	サーキット	KAZU					
									21:00	ナチュラルフローヨガ	SAE								
31																			
10:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO																	
10:00	AG FUN①	misayo																	
11:30	大人から始める jazz hiphop	NANAOKO																	
14:00	ピラティス	SAKI																	
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi																	
19:30	AG OPEN	SAE																	

- 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
- シニアクラス(500円)
- バランスボール・コアトレ(45分)



ご予約LINE