


Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	10:00 AG OPEN YUMI 11:30 TRX® YOKO 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI	19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	10:00 肩こり改善ヨガ misayo 19:30 AG OPEN YUMI 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG OPEN YUMI 12:45 ホンテコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA		10:00 ヨガフロー SAE
7	8	9	10	11	12	13
10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500 TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 20:00 TRX® Licca	10:00 AG OPEN YUMI 11:30 TRX® YOKO 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI	19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI 20:30 AG OPEN SAE	10:00 AG FUN① misayo 11:30 肩こり改善ヨガ misayo 19:30 AG OPEN SAE 21:00 肩甲骨ヨガ SAE		16:00 リラックスヨガ AKIKO	
14	15	16	17	18	19	20
10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi		10:00 姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500 TOSHIKO 20:30 ピラティス SAKI	10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 TRX® YOKO 19:30 AG OPEN SAE 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	11:30 ホンテコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	16:00 肩甲骨ヨガ AYA	10:00 ハタヨガ hiroko 11:30 リストラティブ (75分クラス) hiroko プラス ¥500 ↓ ※ブランケット・ハンドタオル 持参ください
21	22	23	24	25	26	27
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 NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 20:00 TRX® Licca	10:00 AG OPEN YUMI 11:30 TRX® YOKO 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI	19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI 20:30 AG OPEN YUMI	10:00 肩こり改善ヨガ misayo 19:30 AG OPEN SAE 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 10:00 AG OPEN YUMI 12:45 ホンテコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA	16:00 リラックスヨガ AKIKO	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
28	29	30	31	<p>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)</p>  <p>ご予約LINE</p>		
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 NANAKO 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	10:00 骨盤底筋トレーニング EMIRI 10:00 AG OPEN YUMI 11:30 TRX® YOKO 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI	19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	10:00 動く瞑想ピラティス flow60min KANA 11:30 バランスボール KANA 12:45 デトックスヨガ KANA 19:30 ベーシックヨガ AKIKO			