

日	月	火	水	木	金	土
	1 定休日	2	3	4	5	6 前橋祭り駐車場が 込み合う為 お休みさせていただきます
		10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Hiromi 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Hiromi 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 Junco 18:20- キャンドルナイトヨガ 19:30 ★/癒 Noriko 20:00- アロマビューティーヨガ 21:10 ★★/美 Noriko	10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 Asami 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Asami 15:30- ひめトレ&ピラティス 16:40 ★★/美(女性限定) Maika 18:20- ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 Miyu 20:00- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 Miyu	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Rie 12:10- 筋膜リリースヨガ 13:20 ★/調 Rie 15:30- 美脚ヨガ 16:40 ★★/美 Chiharu 18:20- シヴァナンダヨガビギナー 19:30 ★★/調 Tomoko 20:00- アーユルヴェーダヨガ 21:10 ★★/癒 Tomoko	10:30- ボル・ド・ブラ 11:40 ★★/美 Chinatsu 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Chinatsu 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 Junco 18:20- デトックスヨガ 19:30 ★/調 Hiromi 20:00- ピラティス 21:10 ★★/美 Hiromi	
7 前橋祭り駐車場が 込み合う為 お休みさせていただきます	8 Hi! BODY LIFE 2018 in 臨江閣 ●ヨガの運動学 / 中村尚人先生 ●FRP/Atsushi ●骨盤・美ピラティス / 舞花 ●エアリアルヨガ無料体験会 / Risa 他無料クラス多数有り。 当日枠もございますのでお気軽に お越しください。	9 ●新月	10	11	12	13
		10:30- ピラティス 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- 美脚ヨガ 13:20 ★★/美 Hiromi 15:30- 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 Erina 18:20- ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 Noriko 20:00- 新月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 Noriko	10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Asami 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 Asami 15:30- ひめトレ&ピラティス 16:40 ★★/美(女性限定) Maika 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 Miyu 20:00- 美脚ヨガ 21:10 ★★/美 Miyu	10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Rie 15:30- 姿勢改善ヨガ 16:40 ★★/調 Erina 18:20- キャンドルナイトヨガ 19:30 ★/癒 Tomoko 20:00- シヴァナンダヨガビギナー 21:10 ★★/調 Tomoko	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Mayumi 12:10- 代謝アップスロトレ 13:20 ★★/美 Junco 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 Junco 18:20- FRP 19:30 ★★/調 Atsushi 20:00- フローヨガ STEP2 21:10 ★★/美 Atsushi	10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Yuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Yuki 15:30- デトックスヨガ 16:40 ★/調 Miyu 17:20- ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 Miyu
14	15 定休日	16	17	18	19	20
10:30- リズムオンフロー 11:40 ★★/美 Junco 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Junco 15:30- ベーシックヨガ 16:40 ★★/調 Mayumi 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 Mayumi	10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Hiromi 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Hiromi 15:30- 美脚ヨガ 16:40 ★★/美 Junco 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 Noriko 20:00- ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 Noriko	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Asami 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 Asami 15:30- ひめトレ&ピラティス 16:40 ★★/美(女性限定) Maika 18:20- デトックスヨガ 19:30 ★/調 Miyu 20:00- アロマビューティーヨガ 21:10 ★★/美 Miyu	10:30- 筋膜リリースヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Rie 15:30- 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 Chiharu 18:20- アーユルヴェーダヨガ 19:30 ★★/癒 Tomoko 20:00- シヴァナンダヨガビギナー 21:10 ★★/調 Tomoko	10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Chinatsu 12:10- ボル・ド・ブラ 13:20 ★★/美 Chinatsu 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 Junco 18:20- ピラティス 19:30 ★★/美 Hiromi 20:00- 骨盤調整ヨガ 21:10 ★★/調 Hiromi	10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Yuki 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 Yuki 15:30- 美脚ヨガ 16:40 ★★/美 Miyu 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 Miyu	
21	22 定休日	23	24	25 ○満月	26	27
10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Junco 12:10- リズムオンフロー 13:20 ★★/美 Junco 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 Mayumi 17:20- ベーシックヨガ 18:30 ★★/調 Mayumi	10:30- ピラティス 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Hiromi 15:30- デトックスヨガ 16:40 ★/調 Junco 18:20- キャンドルナイトヨガ 19:30 ★/癒 Noriko 20:00- アロマビューティーヨガ 21:10 ★★/美 Noriko	10:30- ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 Mayumi 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Mayumi 15:30- ひめトレ&ピラティス 16:40 ★★/美(女性限定) Maika 18:20- 美脚ヨガ 19:30 ★★/美 Miyu 20:00- ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 Miyu	10:30- コアヨガ 11:40 ★★/美 Chiharu 12:10- 美脚ヨガ 13:20 ★★/美 Chiharu 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 Erina 18:20- シヴァナンダヨガビギナー 19:30 ★★/調 Tomoko 20:00- 満月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 Tomoko	10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie 15:30- 代謝アップスロトレ 16:40 ★★/美 Junco 18:20- 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 Atsushi 20:00- コアヨガ 21:10 ★★/美 Atsushi	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Yuki 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Yuki 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 Miyu 17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 Miyu	
28	29 定休日	30	31			
10:30- リズムオンフロー 11:40 ★★/美 Junco 12:10- 代謝アップスロトレ 13:20 ★★/美 Junco 15:30- ベーシックヨガ 16:40 ★★/調 Mayumi 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 Mayumi	10:30- 美脚ヨガ 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Hiromi 15:30- 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 Junco 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 Noriko 20:00- ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 Noriko	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Mayumi 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 Mayumi 15:30- ひめトレ&ピラティス 16:40 ★★/美(女性限定) Maika 18:20- アロマビューティーヨガ 19:30 ★★/美 Miyu 20:00- デトックスヨガ 21:10 ★/調 Miyu				

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。