

日	月	火	水	木	金	土
			1 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	2 close	3 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	4 close
5 close	6 20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	7 close	8 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	9 close	10 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	11 close
12 close	13 20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	14 close	15 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	16 close	17 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	18 close
19 close	20 20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	21 close	22 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	23 close	24 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	25 close
26 close	27 20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	28 close	29 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	30 close		

★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。

日	月	火	水	木	金	土
31					1 19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	2 close
3 close	4 20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	5 close	6 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K.Mayumi	7 close	8 19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	9 close
10 close	11 20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	12 close	13 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K.Mayumi	14 close	15 19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	16 close
17 close	18 close	19 close	20 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K.Mayumi	21 close	22 19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	23 close
24 close	25 20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	26 close	27 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K.Mayumi	28 close	29 19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	30 close