

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

20:30- ファンクショナル
21:15 ローラーピラティス
★★/調
Atsushi

19:30- 胸を解放する
20:15 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

19:30- 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
肩こりスッキリヨガ
★/癒
Azusa

19:30- 胸を解放する
20:15 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

19:30- 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
肩こりスッキリヨガ
★/癒
Azusa

19:30- 胸を解放する
20:15 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

19:30- 胸を解放する
20:15 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

★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。