

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			19:30- 週後半も元気に過ごす！ リラックスフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	
6	7	8	9	10	11	12
20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- 週後半も元気に過ごす！ リラックスフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa		
13	14	15	16	17	18	19
		19:30- 週後半も元気に過ごす！ リラックスフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi		19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa		
20	21	22	23	24	25	26
20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi				19:30- デトックスヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- 心地の良い眠りに導く リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa		
27	28	29	30			
20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- 週後半も元気に過ごす！ リラックスフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の安眠ヨガ ★/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。

日	月	火	水	木	金	土
					1 2	3
					19:30- 体を温める整えヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- お休み前の習慣に 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	
4	5	6	7	8	9	10
	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- ぐっすり安眠 フローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- ゆったり 温活ヨガ ★/癒 K.Mayumi		19:30- 体を温める整えヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- お休み前の習慣に 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	
11	12	13	14	15	16	17
	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- ぐっすり安眠 フローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- ゆったり 温活ヨガ ★/癒 K.Mayumi		19:30- 体を温める整えヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- お休み前の習慣に 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	
18	19	20	21	22	23	24
	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi		19:30- ぐっすり安眠 フローヨガ ★★/美 K.Mayumi 20:30- ゆったり 温活ヨガ ★/癒 K.Mayumi		19:30- 体を温める整えヨガ 20:15 ★★/調 Azusa 20:30- お休み前の習慣に 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	
25	26	27	28	29	30	31
	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi					

ポスチャンネル終了のお知らせ
 オンラインレッスンの利用者減少により誠に勝手ながら
 ポスチャンネルは12/26を持ちまして、終了することになりました。
 引き続き、店舗で継続していただけますと幸いです。
 恐れ入りますが、コース変更などのお手続きは11月末日までお願いいたします。

★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。