

☆ クラス選びのヒント ① ★印 … 運動量の目安（★少 ⇄ ★★★多） ② 目的別 … 「美」「調整」「癒し」

➡ 営業時間やレッスン内容・インストラクターは、状況により予告なく変更する場合がございますこと、ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土	INFO
							
		明けましておめでとうございます 旧年中はご愛顧をいただき感謝申し上げます 午(うま)年も元気いっぱい駆け抜けましょう! 皆様にとりまして 午(うま)いく一年になりますように 本年もどうぞよろしくお願ひいたします					
4	9:00~ アロマピューティヨガ 10:00 ★★ 美 Motoko 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★★ 美 Motoko 14:00~ 冬の温活ヨガ 15:00 ★★ 癒 Mayumi 15:30~ デトックスヨガ 16:30 ★ 調 Mayumi	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Sayoko	10:00~ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★ 美 Yurie 11:30~ デトックスヨガ 12:30 ★ 調 Yurie	定休日	10:00~ 骨盤底筋ピラティス 11:00 ★ 調 Miki 11:30~ ポールピラティス 12:30 ★★ 調 Miki	10:00~ アロマピューティヨガ 11:00 ★★ 美 Motoko 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★★ 美 Motoko 13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Yurie 19:00~ 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★ 調 Kazuya	10:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ × 音浴 11:30 ★★ 調 A×R
5	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Sayoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Sayoko	10:00~ 【FRP】腰痛改善 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★★ 調 Kazuya	13:00~ アロマピューティヨガ 14:00 ★★ 美 Naoko 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Maru	7	13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Yurie 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi	13:00~ 【FRP】ベースイック 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ 冬の温活ヨガ 20:00 ★★ 癒 Mayumi	14:00~ やさしいピラティス 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30~ リストラティビヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko
6	11:00 ★★ 美 Yurie 12:30 ★ 調 Yurie	19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Maru	20:30~ アユルヴェーダヨガ 21:30 ★★ 調 Maru	8	20:30~ 【FRP】快眠サポート 21:30 ★ 癒 Kazuya	20:30~ アユルヴェーダヨガ 21:30 ★★★ 美 Atsushi	20:30~ 安眠ヨガ 21:30 ★ 癒 Mayumi
7	定休日			9	10:00~ 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★ 美 Motoko 11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★★ 美 Motoko 13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Yurie 19:00~ 【FRP】歪み調整 20:00 ★ 調 Atsushi	10:00~ 【FRP】ベースイック 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ 冬の温活ヨガ 20:00 ★★ 癒 Mayumi	14:00~ やさしいピラティス 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30~ リストラティビヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko
8				10	10:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ × 音浴 11:30 ★★ 調 A×R	10:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ × 音浴 11:30 ★★ 調 A×R	10:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ × 音浴 11:30 ★★ 調 A×R
9				11	10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★ 美 Mana 11:30~ アロマピューティヨガ 12:30 ★★★ 美 Sayoko	10:00~ アロマピューティヨガ 11:00 ★★ 美 Sayoko 11:30~ アシュタンガヨガ 12:30 ★★★ 美 Sayoko	10:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ ベーシックヨガ × 音浴 11:30 ★★ 調 A×R
10	10:00 ★★ 美 Mana 11:30 ★★ 美 Mana	11:00 ★★ 美 Sayoko 12:30 ★★★ 美 Sayoko	13:00~ リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★ 美 Yurie 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Naoko	14	10:00~ スローフロー音浴ヨガ 11:00 ★★ 癒 Risa 11:30~ 癒しのチャイムヨガ 12:30 ★ 癒 Risa	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★★ 美 Motoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Motoko	10:00~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★ 調 Atsushi
11	14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Mayumi 15:30~ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★ 調 Mayumi	19:00~ リカバリーストレッチ 20:00 ★ 癒 Yasuyuki	20:30~ 【FRP】伸びる筋トレ 21:30 ★★ 美 Yasuyuki	15	13:00~ 【FRP】美姿勢 14:00 ★★ 美 Yurie 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★ 調 Atsushi	13:00~ 【FRP】首・肩リセット 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ デトックスヨガ 20:00 ★ 調 Mayumi	14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★ 調 Sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko
12	10:00~ 成人の日	10:00~ 冬の温活ヨガ 11:00 ★★ 美 Sayoko	11:00 ★★ 癒 Yurie 12:30 ★★★ 美 Yurie	16	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Motoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Motoko	10:00~ 【FRP】美尻・美脚 11:00 ★★ 美 Atsushi 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★ 調 Atsushi	9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★ 美 Atsushi
13	11:30~ 時間短縮営業 9:30~13:00	11:30~ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★★ 美 Sayoko	13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★ 癒 Naoko 19:00~ リカバリーストレッチ 20:00 ★ 癒 Yasuyuki	14	13:00~ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★★ 美 Yurie 19:00~ 【FRP】伸びる筋トレ 21:30 ★★ 美 Yasuyuki	13:00~ 【FRP】首・肩リセット 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ デトックスヨガ 20:00 ★ 調 Mayumi	14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★ 調 Sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko
14				15	13:00~ 【FRP】美姿勢 14:00 ★★ 美 Yurie 19:00~ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★ 調 Atsushi	13:00~ 【FRP】首・肩リセット 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ デトックスヨガ 20:00 ★ 調 Mayumi	14:00~ ベーシックヨガ 15:00 ★★ 調 Sayoko 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 Sayoko
15				16	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Motoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Motoko	10:00~ 【FRP】美尻・美脚 11:00 ★★ 美 Atsushi 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★ 調 Atsushi	9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★ 美 Atsushi
16				17	10:00~ 【FRP】美尻・美脚 11:00 ★★ 美 Atsushi 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★ 調 Atsushi	10:00~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★ 調 Atsushi	【FRP】について F ファンクショナル(機能的な) R ローラー P ピラティス
17							理学療法士である 中村尚人氏が考案した フォームローラーを使った ピラティスマッサージ。
18	9:00~ ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★ 癒 Motoko 10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ 調 Motoko	10:00~ やさしいピラティス 11:00 ★★ 美 Sayoko 11:30~ 陰ヨガ 12:30 ★ 調 Sayoko	10:00~ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★ 癒 Yurie 11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★ 美 Yurie	21	10:00~ ボールピラティス 11:00 ★★ 調 Miki 11:30~ 骨盤底筋ピラティス 12:30 ★ 調 Miki	10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★ 美 Motoko 11:30~ アロマピューティヨガ 12:30 ★★ 美 Motoko	9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★ 調 Atsushi
19	10:00~ 【FRP】快眠サポート 20:00 ★ 癒 Kazuya	19:00~ 【FRP】快眠サポート 20:00 ★ 癒 Kazuya	19:00~ アユルヴェーダヨガ 20:00 ★★ 調 Maru	22	13:00~ ベーシックヨガ 14:00 ★★ 調 Yurie 19:00~ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★ 美 Atsushi	13:00~ 【FRP】首・肩リセット 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★ 癒 Mayumi	14:00~ ピラティス 15:00 ★★ 美 Sayoko 15:30~ アロマピューティヨガ 16:30 ★★ 美 Sayoko
20	19:00~ 【FRP】首・肩リセット 21:30 ★★ 調 Kazuya	19:00~ 【FRP】首・肩リセット 21:30 ★★ 調 Kazuya	20:30~ 【FRP】伸びる筋トレ 21:30 ★★ 調 Maru	23	close	10:00~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★★ 調 Atsushi	9:00~ ベーシックヨガ 10:00 ★★ 調 Atsushi
21				24		10:00~ 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★ 美 Motoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Motoko	10:00~ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★ 調 Atsushi 10:30~ 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★ 調 Atsushi
22				25		10:00~ 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★ 美 Motoko 11:30~ ベーシックヨガ 12:30 ★★ 調 Motoko	9:00~ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★ 調 Atsushi
23				26		10:00~ 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★ 美 Motoko 11:30~ 【FRP】リリース 12:30 ★★ 調 Miki	10:00~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★★ 調 Atsushi
24				27		10:00~ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★ 美 Motoko 11:30~ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★ 調 Motoko	10:00~ 【FRP】歪み調整 11:30 ★★ 調 Atsushi
25	9:00~ アロマピューティヨガ 10:00 ★★ 美 Mana 10:30~ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★★ 美 Mana	10:00~ ピラティス 11:00 ★★★ 美 Sayoko 11:30~ アロマピューティヨガ 12:30 ★ 調 Sayoko	10:00~ デトックスヨガ 11:00 ★ 調 Yurie 11:30~ 冬の温活ヨガ 12:30 ★★ 癒 Yurie	28	10:00~ フローピラティス 11:00 ★★ 調 Miki 11:30~ 【FRP】リリース 12:30 ★★ 調 Miki	10:00~ ベーシックヨガ 11:00 ★★ 調 Motoko 11:30~ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★ 癒 Motoko	9:00~ 【FRP】歪み調整 10:00 ★ 調 Atsushi
26	10:00~ 【FRP】首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★ 調 Mayumi 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★ 癒 Mayumi	19:00~ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★ 癒 Risa 20:30~ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★ 癒 Risa	19:00~ 自重トレ 20:00 ★★ 調 Yasuyuki 20:30~ リカバリーストレッチ 21:30 ★ 癒 Yasuyuki	29	13:00~ 冬の温活ヨガ 14:00 ★★ 癒 Yurie 19:00~ ベーシックヨガ 20:00 ★ 調 Atsushi	13:00~ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★ 調 Mayumi	14:00~ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★ 癒 Sayoko 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★ 調 Sayoko
27				30	14:00~ 【FRP】腰痛改善 15:00 ★★ 調 Kazuya 19:00~ 【FRP】首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★ 調 Mayumi	14:00~ 【FRP】腰痛改善 15:00 ★ 癒 Sayoko 15:30~ ベーシックヨガ 16:30 ★★ 調 Sayoko	9:00~ 【FRP】腰痛改善 10:00 ★ 調 Atsushi
28				31	10:00~ 【FRP】歪み調整 11:00 ★ 調 Atsushi 11:30 ★★★ 美 Atsushi	10:00~ 【FRP】腰痛改善 11:00 ★ 調 Atsushi 11:30 ★★★ 美 Atsushi	お友達紹介カード 会員様限定 店頭配布中 大切な方へ 健康を願う プレゼント
29				30	10:00~ 【FRP】腰痛改善 11:00 ★★ 調 Kazuya 11:30~ 【FRP】腰痛改善 12:30 ★ 癒 Motoko	10:00~ 【FRP】腰痛改善 11:00 ★ 調 Atsushi 11:30 ★★★ 美 Atsushi	
30				31	10:00~ 【FRP】腰痛改善 11:00 ★ 調 Atsushi 11:30 ★★★ 美 Atsushi	10:00~ 【FRP】腰痛改善 11:00 ★ 調 Atsushi 11:30 ★★★ 美 Atsushi	

❖ クラス選びのヒント ① ★印 … 運動量の目安 (★少 ⇌ ★★★多) ② 目的別 … 「美」「調整」「癒し」 ❖ 営業時間やレッスン内容・インストラクターは、状況により予告なく変更する場合がございますこと、ご承知おきください。