



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
					9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★~★~★
					11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
						14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★~★~★
					19:30-20:20(50分) ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★~★~★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★
					20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★~★	
3	4	5	6	7	8	9
		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 呼吸とヨガ AYANO ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★~★~★
		11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 セロトニンヨガ Nana ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
		16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★		14:45-15:45 ピラティス Miki ★~★~★~★		14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★~★~★
		19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★~★~★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★
		20:30-21:30 休講	20:00-21:00 ハタヨガ Akiko ★~★~★~★	20:00-21:00 ピラティス Miki ★~★~★~★	20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★~★	
10	11	12	13	14	15	16
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 呼吸とヨガ AYANO ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★~★~★
11:00-12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴彦 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 セロトニンヨガ Nana ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
12:15-13:15 ヨガフロー Yuuki.M ★~★~★~★		16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★		14:45-15:45 ピラティス Miki ★~★~★~★		14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★~★~★
16:15-17:15 ハタヨガ Yoshiko ★~★~★~★	19:30-20:20(50分) ヨガベーシック Sayumi ★★	19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★~★~★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★
17:30-18:30 リラクセスアロマヨガ Yoshiko ★	20:30-21:30 ゆるめるヨガ Sayumi ★	20:30-21:30 ヒーリングヨガ Yuka ★	20:00-21:00 ハタヨガ Akiko ★~★~★~★	20:00-21:00 ピラティス Miki ★~★~★~★	20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★~★	
17	18	19	20	21	22	23
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 呼吸とヨガ AYANO ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	
11:00-12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00-12:00 休講	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 セロトニンヨガ Nana ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	
12:15-13:15 ヨガフロー Yuuki.M ★~★~★~★		16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★		14:45-15:45 ピラティス Miki ★~★~★~★		
16:15-17:15 ハタヨガ Yoshiko ★~★~★~★	19:30-20:20(50分) ヨガベーシック Sayumi ★★	19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★~★~★	
17:30-18:30 リラクセスアロマヨガ Yoshiko ★	20:30-21:30 ゆるめるヨガ Sayumi ★	20:30-21:30 ヒーリングヨガ Yuka ★	20:00-21:00 ハタヨガ Akiko ★~★~★~★	20:00-21:00 ピラティス Miki ★~★~★~★	20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★~★	
24	25	26	27	28	29	30
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 呼吸とヨガ AYANO ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★~★~★
11:00-12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴彦 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 セロトニンヨガ Nana ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
12:15-13:15 ヨガフロー Yuuki.M ★~★~★~★		16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★		14:45-15:45 ピラティス Miki ★~★~★~★		14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★~★~★
16:15-17:15 ハタヨガ Yoshiko ★~★~★~★	19:30-20:20(50分) ヨガベーシック Sayumi ★★	19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★~★~★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★
17:30-18:30 リラクセスアロマヨガ Yoshiko ★	20:30-21:30 ゆるめるヨガ Sayumi ★	20:30-21:30 ヒーリングヨガ Yuka ★	20:00-21:00 ハタヨガ Akiko ★~★~★~★	20:00-21:00 ピラティス Miki ★~★~★~★	20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★~★	

勤労感謝の日