

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	朝ヨガ Naoto 6:30-7:45		朝ヨガ Coco 7:30-8:30				
10:00-11:15	やさしいヨガ Yoriko	ハタヨガ オールレベル Aki	マタニティヨガ Yoriko	ピラティス(FRP) 初級 Fuyumi	ピラティス(FRP) 初級 Megumi	バレトン Megumi 16日	リストラティブヨガ NOBUKO
12:00-13:15	ママヨガ Yoriko	マタニティヨガ MAKI	ママピラティス Kimiko	ヨガシナジー 初級 Kota	マタニティピラティス Kimiko		ハタヨガ初級 NOBUKO
14:00-15:15	進化ウォーキング Coco	ママヨガ (1・3・5週) ママボール&ヨガ (2・4週) MAKI	やさしいヨガ Eri	ヨガシナジー 中級 Kota	女性のための ヨーガ MAKI 1.8.15日	リフレッシュハタヨガ 初級 Mariko	
16:00-17:15	ハタヨガフロー 初級 Coco	首ヨガ Kaori 12日	ピラティス(FRP) 初級 Eri	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi		ヨガシナジー 初級 Taka	ハタヨガ初級 Maki
18:00-19:15	ピラティス(FRP) 初級 Megumi	基本のやさしいハタ ヨガ Yuko		ハタヨガ初級 Kasumi	ピラティス(FRP) 初級 Izumi	ピラティス(FRP) 初級 Eri	
19:45-21:00	ハタヨガ 初級 Sumie	ピラティス(FRP) 初級 Keiko	ピラティス(FRP) 初級 Kaori	ピラティス(FRP) 初級 Wataru		初心者の方も安心して ご参加いただけるクラスです。	

**休館日：**

※スケジュールはやむを得ず変更する場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。  
 ※スタジオは15分前よりドアオープンとなります。グループレッスンは現金での前払い制となります。  
 ※マタニティ、ママクラス(スケジュール枠 グレー部分)は予約制です。HPよりご予約お願いします。

【月1クラス】 1/13 (水) 10:00-11:15 産前産後理学療法士クラス Keiko【要予約】  
 2019/2/20(水) 11:15-12:00 産前産後の相談会【予約不要・無料】  
 2019/2/12(火) 16:00-17:15 首ヨガ Kaori  
 2019/2/16 (土) 10:00-11:15/バレトン Megumi

【代 講】 1/24 (日) 10:00-11:15 リストラティブヨガ NOBUKO→リストラティブヨガ Maki  
 2019/2/17,24 (日) 12:00-13:15 ハタヨガ初級 NOBUKO→ハタヨガ初級 Maki  
 13(水) 19:45-21:15 ピラティス (FRP)初級 Kaori→ピラティス (FRP)初級 Eri

【休 講】 11(月) 朝ヨガ Naoto  
 11(月) ママヨガ Yoriko  
 11(月) ピラティス (FRP)初級 Megumi  
 22(金) マタニティピラティスKimiko  
 22(金) 女性のためのヨーガMAKI  
 23(土) ヨガシナジー (初級) Taka

【お持ち物】 室内シューズ： 進化ウォーキング