

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			朝ヨガ Coco 7:30-8:30				
10:00-11:15	やさしいヨガ Yoriko	ヨガシナジー 初級 Miho	マタニティピク Kimiko	ピラティス(FRP) 初級 Megumi	はじめてのエアロピクス Kimiko	ハタヨガ 初級 Sumie	リストラテュヨガ NOBUKO
12:00-13:15	ピラティス(FRP) 初級 Megumi	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 オールレベル Nobuko
14:00-15:15	進化ウォーキング Coco	ママヨガ (1-3-5週) ママポール&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 6.13日		
16:00-17:15	ハタヨガフロー 初級 Coco		ピラティス(FRP) 初級 Eri	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi	ハタヨガ オールレベル Naoto	ヨガシナジー 初級 Taka	ハタヨガ 初級 Maki アロマヨガ 8日
18:00-19:15					【不定期】 ピラティス(FRP) 初級 Megumi 27日	ピラティス(FRP) 初級 Eri	
19:00-20:15	ピラティス(FRP) 初級 Wataru	ピラティス(FRP) 初級 Keiko	ピラティス(FRP) 初級 Yuko	ハタヨガ 初級 Kasumi		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】

4(水) 10:00-11:15 産前産後理学療法士クラス Keiko【要予約】
 8(日) 16:00-17:15 アロマヨガ Maki
 11(水) 10:15-12:00 妊婦さんとママのための健康レッスン【マタニティピクス・ママフィット】【要予約】
 13(金) 14:00-15:15 女性のためのヨーガ (ポールクラス) MAKI

【スペシャルクラス】

20(金) 10:00-11:00 ハレトン Megumi

【不定期クラス】

27(金) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【代 講】

【休 講】

4(水) マタニティピクス Kimiko
 4(水) ママピラティス Kimiko
 11(水) マタニティピクス Kimiko
 11(水) ママピラティス Kimiko
 20(金) はじめてのエアロピクス Kimiko
 20(金) マタニティピラティス Kimiko
 20(金) 女性のためのヨーガ MAKI
 24(火) マタニティヨガ MAKI
 24(火) ママポール & ヨガ MKI
 25(水) マタニティピクス Kimiko
 25(水) ママピラティス Kimiko
 27(金) はじめてのエアロピクス Kimiko
 27(金) マタニティピラティス Kimiko
 27(金) 女性のためのヨーガ MAKI
 27(金) ハタヨガ Naoto
 28(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・はじめてのエアロピクス・マタニティピクス