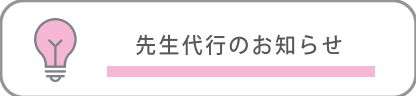


class=60 min



10 2018 Oct.



MON

1

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

8 体育の日

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

15

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

22

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

29

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

TUE

2

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- ハタヨガ①: Yuko
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara

9

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- ハタヨガ①: Yuko
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara

16

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- ハタヨガ①: Yuko
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara

23

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- ハタヨガ①: Yuko
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara

30

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- ハタヨガ①: Yuko
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara

WED

3

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

10

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

17

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

24

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

31

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

THU

4

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Mami
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Mai

11

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Sagara
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Sagara

18

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Mami
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Mai

25

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Sagara
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Sagara

FRI

5

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min

12

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min

19

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min

26

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min

SAT

6

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Mai
- 13:30- ストレッチヨガ②: Mai

13

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Junko
- 13:30- ストレッチヨガ②: Yoshimi

20

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 13:30- ストレッチヨガ②: Sagara

27

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 13:30- ストレッチヨガ②: Sagara

SUN

7

- 9:00- YOGA with aroma: Junko POWER CHARGE-75min
- 11:00- ハタヨガ①: Yoshimi
- 13:00- ハタヨガ②: Yoshimi

14

- 9:00- YOGA with aroma: Junko POWER CHARGE-75min
- 11:00- ハタヨガ①: Yoshimi
- 13:00- ハタヨガ②: Yoshimi

21

- 9:00- YOGA with aroma: Junko POWER CHARGE-75min
- 11:00- ハタヨガ①: Yoshimi
- 13:00- ハタヨガ②: Yoshimi

28

- 9:00- YOGA with aroma: Junko POWER CHARGE-75min
- 11:00- ハタヨガ①: Yoshimi
- 13:00- ハタヨガ②: Yoshimi