

高宮								
	mon	tue	wed	thu	fri		sat	sun
8:50-		朝ヨガ miho				9:00-	ゆるヨガ mai	疲れ知らずの筋膜 リリースヨガ rika
10:15-	アロマヨガ satsuki	ゆるヨガ miho	ヨガベーシック maya	ヨガベーシック satsuki	ヨガベーシック maya	10:20-	ヨガベーシック mai	しっかり動くヨガ naoko
11:30-	大人バレエ saki	骨盤調整ヨガ emi	ピラティス narumi	ゆるヨガ atsuko	アロマヨガ maya	11:30-	ストレッチ&リフ レッシュヨガ tama	ヨガベーシック naoko
12:45-	しっかり動くヨガ tama	アシュタンガヨガ yukika	アロマヨガ ai	骨盤調整ヨガ ai	大人バレエ chihiro	12:45-	しっかり動くヨガ tama	
14:00-		お昼のアロマリン パヨガ ai		昼ヨガ miho				
19:00-	陰ヨガ tama	ゆるヨガ maya		ゆるヨガ tomomi	ピラティス narumi			
20:15-	ゆるヨガ tama	コア&ストレッチ maya		リンパヨガ tomomi	アロマヨガ narumi			

オレンジ枠託児可