高宮								
	mon	tue	wed	thu	fri		sat	sun
		朝ヨガ					ゆるヨガ	疲れ知らずの筋膜リリースヨガ
8:50-		miho				9:00-	mai	rika
	アロマヨガ／テニスボールを使って巡る身体月間	ゆるヨガ	ヨガベーシック	ヨガベーシック	ヨガベーシック		ヨガベーシック	しっかり動くヨガ
10:15-	satsuki	miho	maya	atsuko	maya	10:20-	mai	naoko
	大人バレエ	骨盤調整ヨガ	ピラティス／ウエストサイズダウン月間！	ピラティス	アロマヨガ		ストレッチ＆リフレッシュヨガ	ヨガベーシック
11:30-	saki	emi	narumi	atsuko	maya	11:30-	tama	naoko
	しっかり動くヨガ	アシュタンガヨガ／太陽礼拝から立位のアライメントを整える1ヶ月！	アロマヨガ	骨盤調整ヨガ	大人バレエ		しっかり動くヨガ	
12:45-	tama	yukika	ai	ai	chihiro	12:45-	tama	
		お昼のアロマリンパヨガ		昼ヨガ				
14:00-		ai		miho				
	陰ヨガ	ゆるヨガ		ゆるヨガ	ピラティス／ウエストサイズダウン月間！			
19:00-	tama	maya		tomomi	narumi			
	ゆるヨガ	コア＆ストレッチ		リンパヨガ／リンパヨガde腹筋を使おう！月間	アロマヨガ			
20:15-	tama	maya		tomomi	narumi			