

高宮								
	mon	tue	wed	thu	fri		sat	sun
8:50-		朝ヨガ				9:00-	アロマヨガ	疲れ知らずの筋膜リリースヨガ
		miho					ai	rika
10:15-	アロマヨガ	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	10:20-	大人バレエ	しっかり動くヨガ
	satsuki	miho	maya	atsuko	maya		saaya	naoko
11:30-	大人バレエ	骨盤調整ヨガ／若返りボディ月間	ピラティス／背中改革月間	ピラティス／バーを使って目指せ美尻♪ピラティス月間	アロマヨガ／昼のディープストレッチアロマヨガ月間	11:30-	ストレッチ&リフレッシュヨガ	ヨガベーシック／太陽礼拝を極めて代謝アップ月間
	chihiro	emi	narumi	atsuko	maya		tama	naoko
12:45-	しっかり動くヨガ	アシタンガヨガ	アロマヨガ	骨盤調整ヨガ	大人バレエ	12:45-	しっかり動くヨガ	
	tama	yukika	ai	ai	chihiro		tama	
14:00-		お昼のアロマリンパヨガ		昼ヨガ				
		ai		miho				
19:00-	陰ヨガ	ゆるヨガ／夜のディープストレッチヨガ月間		ゆるヨガ	ピラティス／背中改革月間			
	tama	maya		tomomi	narumi			
20:15-	ゆるヨガ	コア&ストレッチ／寝る前の軽いトレ&ディープストレッチ		リンパヨガ	アロマヨガ			
	yoshimi	maya		yoshimi	narumi			

オレンジ枠託児可