

薬院

	mon	tue	wed	thu	fri		sat	sun
								7:30-朝活ピラティス
								atsuko
8:35-		パーソナルレッスン(追加料金orP&G会員様)				8:30--	ヨガベーシック	8:40-ベーシックピラティス
		yui(ヨガ・トレーニング)					tama	atsuko
10:00-	ピラティス	桃尻バレエエクササイズ		経絡ヨガ	パーソナルレッスン(追加料金orP&G会員様)	9:55-	四季の極ゆるりリースヨガ	下腹リノベーション★1月限定
	mai	moe		yui	yasuko(作業療法士)		emi	yasuko
11:25-	桃尻バレエエクササイズ	姿勢改善ヨガ		ピラヨガ	ヨガのためのトレーニング	11:20-	しっかり動くヨガ	ゆるヨガ
	moe	moe		narumi	lumi		maya	1&2 narumi/3&4 en
12:50-	ゆるヨガ	パーソナルレッスン(追加料金orP&G会員様)		ピラティス	四季の極ゆるりリースヨガ	12:45-	アロマヨガ	
	moe	yui(ヨガ・トレーニング)		narumi	emi		lumi	
15:30-		昼下がりのゆるヨガ		明日に疲れを残さない極上のリラックスマスヨガ				
		yui		rika				
19:00-	四季の極ゆるりリースヨガ75分	ゆるヨガ	アシュタンガヨガ90・奇数週開催	骨盤調整ヨガ	ヨガベーシック			
	emi	rie	tomomi	umi	maya			
20:25-		リフレッシュ&ほぐれるヨガ		ヨガベーシック	アロマヨガ			
		rie		umi	maya			