

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	ピラティスベーシック	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 (shoko 枠)		saaya	eri
11:30-	大人バレエ	骨盤調整ヨガ	ピラティス	奇数週スパインムーブメントピラティス / 偶数週美尻バーピラティス	アロマヨガ	11:30-	ストレッチ&リフレッシュヨガ	ヨガベーシック
	saki	emi	narumi	atsuko	maya (shoko 枠)		tama	eri
12:45-	しっかり動くヨガ	アシュタンガヨガ	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-		お昼のアロマリソバヨガ		昼ヨガ				
		ai		miho				
19:00-	陰ヨガ	ゆるヨガ		ゆるヨガ	ピラティス			
	tama	maya		tomomi	narumi			
20:15-	ゆるヨガ	コア&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