

薬院

	mon	tue	wed	thu	fri		sat	sun
								7:30-朝活ピラティス
								atsuko
8:35-		朝のマインドフルネスヨガ				8:30--	ヨガベーシック	8:40-ピラティスベーシック
		yui					tama	atsuko
10:00-	ピラティス	桃尻バレエエクササイズ		奇数週経絡ヨガ／偶数週マインドフルネスヨガ	美脚バレエエクササイズ	9:55-	四季の極ゆるリリースヨガ	ヨガベーシック
	mai	moe		yui	mami		emi	miwa
11:25-	桃尻バレエエクササイズ	姿勢改善ヨガ		ボディメイクヨガ／4月-背中-	ヨガのためのトレーニング	11:20-	ピラヨガ	ゆるヨガ
	moe	moe		narumi	lumi		maya	miwa
12:50-	ゆるヨガ	美BODYダンスエクササイズ		ピラティスベーシック	四季の極ゆるリリースヨガ	12:45-	アロマヨガ	
	moe	yui		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ヨガ				
		yui		rika				
19:00-	19:45- 四季の極ゆるリリースヨガ75分	ピラティスベーシック	19:00-アシュタンガヨガ90・奇数週開催	骨盤調整ヨガ	ピラヨガ			
	emi	naomi	tomomi	umi	maya			
20:25-	21:20- ピラティスベーシック	ボディメイクピラティスプラス-4月-背中		ヨガベーシック	アロマヨガ			
	naomi	naomi		umi	maya			