

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 ゆるヨガ 10:15-11:30	2日 アンチエイジングヨガ 14:00-15:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	3日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
4日 ロコモヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	5日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	6日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 パレトン 19:30-20:15	7日 👤 ママヨガ～0歳から6歳～ 10:45-11:45 キッズヨガ低学年 15:55-16:55 キッズヨガ高学年 17:00-18:00 ゆるヨガ 19:30-20:45	8日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30	9日 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	10日 シンプルヨガ 10:15-11:45
11日 カラダ整えヨガ 10:15-11:30	12日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	13日 👤 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 👤 ママヨガ～産後ママと0歳～ 13:00-14:00 からだ温めヨガ 19:30-20:45	14日 キッズヨガ低学年 15:55-16:55 キッズヨガ高学年 17:00-18:00 アロマヨガ 10:15-11:30 引き締めパワ－ヨガ 19:30-20:45	15日 アロマヨガ 10:15-11:30 引き締めパワ－ヨガ 19:30-20:45	16日 👤 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00 👤 ママピラティス 11:15-12:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	17日 ゆったりフローヨガ 10:15-11:30 ジャイロキネシス 16:30-17:30
18日 ゆるヨガ 10:15-11:30	19日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15 バランス整えピラティス 19:30-20:30	20日 ストレッチヨガ 10:15-11:30 パレトン 19:30-20:15	21日 👤 ママヨガ～0歳から6歳～ 10:45-11:45 キッズヨガ低学年 15:55-16:55 キッズヨガ高学年 17:00-18:00 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	22日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 代謝アップヨガ 19:30-20:45	23日 ロコモヨガ 10:15-11:30	24日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45
25日 ゆるヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	26日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	27日 👤 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 👤 ママヨガ～0歳から6歳～ 13:00-14:00 からだ温めヨガ 19:30-20:45	28日 パレトン 19:30-20:15	29日 アロマヨガ 10:15-11:30	30日 マタニティヨガ 14:00-15:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	