







日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>本年もよろしく お願い致します! 新年は1月3日より レッスン開始です!</p>		<p>1日</p> <p>おやすみ</p>	<p>2日</p> <p>おやすみ</p>	<p>3日</p> <p>ゆったりフローヨガ 10:15-11:30</p>	<p>4日</p> <p>シェイプアップピラティス 19:30-20:30</p>	<p>5日</p> <p>ロコモヨガ 10:15-11:30</p>
<p>6日</p> <p>ゆるヨガ 10:15-11:30</p>	<p>7日</p> <p>リフレッシュヨガ 14:00-15:15</p>	<p>8日</p> <p>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</p>	<p>9日</p> <p>パレトン 19:30-20:15</p>	<p>10日</p> <p>リラックスヨガ 10:15-11:30 経絡ヨガ(けいらくヨガ) 19:30-20:45</p>	<p>11日</p> <p>肩こり改善ピラティス 10:30-11:30 シェイプアップピラティス 19:30-20:30</p>	<p>12日</p> <p>疲労回復ヨガ 10:15-11:45</p>
<p>13日</p> <p>骨盤調整ヨガ 13:30-14:45</p>	<p>14日</p> <p>ゆったりフローヨガ 10:15-11:30</p>	<p>15日</p> <p>ストレッチヨガ 10:15-11:30 パレトン 19:30-20:15</p>	<p>16日</p> <p> 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</p>	<p>17日</p> <p>骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 ビギナーヨガ 19:30-20:45</p>	<p>18日</p> <p>スッキリほぐしヨガ 10:15-11:30 シェイプアップピラティス 19:30-20:30</p>	<p>19日</p> <p>疲労回復ヨガ 10:15-11:45 ジャイロキネシス 16:30-17:30</p>
<p>20日</p> <p>ベーシックヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45</p>	<p>21日</p> <p>リフレッシュヨガ 14:00-15:15</p>	<p>22日</p> <p>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</p>	<p>23日</p> <p>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</p>	<p>24日</p> <p>アロマヨガ 10:15-11:30  ママピラティス(0歳〜6歳) 13:00-14:00</p>	<p>25日</p> <p>骨盤調整ヨガ 14:00-15:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30</p>	<p>26日</p> <p>シンプルヨガ 10:15-11:30 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45</p>
<p>27日</p> <p>スッキリほぐしヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 ワークショップ 「小学生のためのキッズヨガ」 15:30-19:00</p>	<p>28日</p> <p>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</p>	<p>29日</p> <p>骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 パレトン 19:30-20:15</p>	<p>30日</p> <p> 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</p>	<p>31日</p> <p>骨盤調整ヨガ 14:00-15:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30</p>		