

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 骨盤調整ヨガ 13:45-15:00	2日 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	3日 シニアルヨガ 10:15-11:45
4日 スッキリほぐしヨガ 10:15-11:30	5日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	6日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30	7日 👤 ママヨガ〜0歳から6歳〜 10:45-11:45 キッズヨガ 幼児 14:00-15:00 キッズヨガ 小学生A 15:30-16:30 キッズヨガ 小学生B 16:45-17:45 ゆるヨガ 19:30-20:45	8日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	9日 アンチエイジングヨガ 14:00-15:15	10日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
11日 ゆるヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	12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	13日 経絡ヨガ 19:30-20:45	14日 👤 ママヨガ〜産後ママと0歳〜 10:45-11:45 キッズヨガ 幼児 14:00-15:00 キッズヨガ 小学生A 15:30-16:30 キッズヨガ 小学生B 16:45-17:45	15日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30	16日 👤 ママピラティス 10:30-11:30 アロマヨガ 14:00-15:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	17日 ビギナーヨガ 10:15-11:30
18日 ベーシックヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	19日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	20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 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	21日 ゆったりフローヨガ 10:15-11:30 ワークショップ 「2歳からのおやこヨガ」 13:00-17:00	22日 アロマヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:45-15:00 ヒーリングヨガ 19:30-20:45	23日 ベビーマッサージ 11:00-12:00 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	24日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45 ジャイロキネシス 16:30-17:30 ↑17日から変更!
25日 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 からだ温めヨガ 19:30-20:45	28日 👤 ママヨガ〜0歳から6歳〜 10:45-11:45 キッズヨガ 幼児 14:00-15:00 キッズヨガ 小学生A 15:30-16:30 キッズヨガ 小学生B 16:45-17:45 ゆるヨガ 19:30-20:45	29日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 マタニティヨガ 13:45-15:00 代謝アップヨガ 19:30-20:30	30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 ← 追加開催!	31日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45