

7月 LESSON SCHEDULE

-  初めての方にオススメのクラス
-  動きたい方にオススメのクラス
-  アロマを使ったクラス
-  マタニティ参加OKのクラス (妊娠16週0日~35週6日までの方)

時間	月 6/29	火 6/30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
8:00~9:00				周参見 景子 ストレッチポールピラティス	小渡 亜沙美	8:00~9:00 小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	澄香 sanku 聖のルーティン 朝ヨガ
9:30~10:30		吉田 久美 はじめてのハタヨガ		周参見 景子 モーニングピラティス	良栄 はじめてのピラティス	9:30~10:30 越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック	澄香 コロナホリ撃退! ヨガトレ
11:00~12:00		吉田 久美 リフレッシュヨガ (代講)		周参見 景子 リンパマッサージピラティス	良栄 ストレッチポールピラティス	11:00~12:00 越智 織恵 アーサナプラクティス	澄香 コンディショニングヨガ
14:30~15:30			周参見 景子 筋膜リリースピラティス	MIE 骨盤調整ヨガ	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	14:30~15:30 小渡 亜沙美 アロマピラティス (代講)	MIE 自力整体ヨガ
16:00~17:00			周参見 景子 リンパマッサージピラティス	MIE やすらぎフローヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	16:00~17:00 YURIKA マインドフルフロー	MIE 骨盤セラピーヨガ
18:30~19:30				越智 織恵 陰陽ヨガ	小渡 亜沙美 筋膜リリース & 体幹ピラティス	17:30~18:30 YURIKA アロマリラクゼーション	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ
20:00~21:00			MIE 自力整体ヨガ	小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ	19:00~20:00	越智 織恵 呼吸とストレッチ リラクゼーション Ver.
21:30~22:30			MIE 骨盤セラピーヨガ	小渡 亜沙美 アロマピラティス	越智 織恵 陰ヨガ + ヨガコードラ		

	6	7	8	9	10	11	12
8:00~9:00	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	越智 織恵 呼吸とストレッチ リラクゼーション Ver.	多治川 実沙 朝ヨガ	周参見 景子 ストレッチポールピラティス	小渡 亜沙美	8:00~9:00 小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	多治川 実沙 朝ヨガ (代講)
9:30~10:30	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ	周参見 景子 モーニングピラティス	良栄 はじめてのピラティス	9:30~10:30 越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック	多治川 実沙 誰でもできる (代講) ベーシックヨガ
11:00~12:00	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	越智 織恵 陰ヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	良栄 ストレッチポールピラティス	11:00~12:00 越智 織恵 アーサナプラクティス	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ (代講)
14:30~15:30	宮崎 尚子 誰でもできる ベーシックピラティス	MIE やすらぎフローヨガ	周参見 景子 筋膜リリースピラティス	MIE 骨盤調整ヨガ	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	14:30~15:30 RISA ストレッチヨガ	MIE 自力整体ヨガ
16:00~17:00	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス	17:00~18:00 多治川 実沙 キッズヨガ & アート	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	MIE やすらぎフローヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	16:00~17:00 YURIKA マインドフルフロー	MIE 骨盤セラピーヨガ
18:30~19:30	MIE 骨盤調整ヨガ	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ		越智 織恵 陰陽ヨガ		17:30~18:30 YURIKA アロマリラクゼーション	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ
20:00~21:00	MIE やすらぎヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	MIE 自力整体ヨガ	小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ	19:00~20:00	越智 織恵 呼吸とストレッチ リラクゼーション Ver.
21:30~22:30		小渡 亜沙美 アロマピラティス	MIE 骨盤セラピーヨガ	小渡 亜沙美 アロマピラティス	越智 織恵 陰ヨガ + ヨガコードラ		

	13	14	15	16	17	18	19
8:00~9:00	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	越智 織恵 呼吸とストレッチ リラクゼーション Ver.	多治川 実沙 朝ヨガ	周参見 景子 ストレッチポールピラティス	小渡 亜沙美	8:00~9:00 小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	澄香 sanku 聖のルーティン 朝ヨガ
9:30~10:30	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ	周参見 景子 モーニングピラティス	良栄 はじめてのピラティス	9:30~10:30 越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック	澄香 コロナホリ撃退! ヨガトレ
11:00~12:00	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	越智 織恵 陰ヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	良栄 ストレッチポールピラティス	11:00~12:00 越智 織恵 アーサナプラクティス	澄香 コンディショニングヨガ
14:30~15:30	宮崎 尚子 誰でもできる ベーシックピラティス	MIE やすらぎフローヨガ	周参見 景子 筋膜リリースピラティス	MIE 骨盤調整ヨガ	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	14:30~15:30 小渡 亜沙美 アロマピラティス (代講)	MIE 自力整体ヨガ
16:00~17:00	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス	17:00~18:00 多治川 実沙 キッズヨガ & アート	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	MIE やすらぎフローヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	16:00~17:00 YURIKA マインドフルフロー	MIE 骨盤セラピーヨガ
18:30~19:30	MIE 骨盤調整ヨガ	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ		越智 織恵 陰陽ヨガ	小渡 亜沙美 筋膜リリース & 体幹ピラティス	17:30~18:30 YURIKA アロマリラクゼーション	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ
20:00~21:00	MIE やすらぎヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	MIE 自力整体ヨガ	小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ	19:00~20:00	越智 織恵 呼吸とストレッチ リラクゼーション Ver.
21:30~22:30		小渡 亜沙美 アロマピラティス	MIE 骨盤セラピーヨガ	小渡 亜沙美 アロマピラティス	越智 織恵 陰ヨガ + ヨガコードラ		

	20	21	22	23	24	25	26
8:00~9:00	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	周参見 景子 ストレッチポールピラティス (代講)	多治川 実沙 朝ヨガ	多治川 実沙 朝ヨガ (代講)	臨時休業 店舗清掃とメンテナンスのため お休みをいただきます	8:00~9:00 小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	澄香 sanku 聖のルーティン 朝ヨガ
9:30~10:30	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	周参見 景子 モーニングピラティス (代講)	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ (代講)		9:30~10:30 越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック	澄香 コロナホリ撃退! ヨガトレ
11:00~12:00	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	周参見 景子 リンパマッサージピラティス (代講)	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ (代講)		11:00~12:00 越智 織恵 アーサナプラクティス	澄香 コンディショニングヨガ
14:30~15:30	宮崎 尚子 誰でもできる ベーシックピラティス	MIE やすらぎフローヨガ	周参見 景子 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック (代講)	MIE 骨盤調整ヨガ		14:30~15:30 RISA ストレッチヨガ	MIE 自力整体ヨガ
16:00~17:00	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス	17:00~18:00 多治川 実沙 キッズヨガ & アート	越智 織恵 陰ヨガ (代講)	MIE やすらぎフローヨガ		16:00~17:00 YURIKA マインドフルフロー	MIE 骨盤セラピーヨガ
18:30~19:30	MIE 骨盤調整ヨガ	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ		小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス		17:30~18:30 YURIKA アロマリラクゼーション	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ
20:00~21:00	MIE やすらぎヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	MIE 自力整体ヨガ	小渡 亜沙美 アロマピラティス		19:00~20:00	越智 織恵 呼吸とストレッチ リラクゼーション Ver.
21:30~22:30		小渡 亜沙美 アロマピラティス	MIE 骨盤セラピーヨガ	小渡 亜沙美 アロマピラティス		越智 織恵 陰ヨガ + ヨガコードラ	

	27	28	29	30	31	8/1	8/2
8:00~9:00	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	越智 織恵 呼吸とストレッチ リラクゼーション Ver.	多治川 実沙 朝ヨガ	周参見 景子 ストレッチポールピラティス	小渡 亜沙美	8:00~9:00 小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	澄香 sanku 聖のルーティン 朝ヨガ
9:30~10:30	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ	周参見 景子 モーニングピラティス	良栄 はじめてのピラティス	9:30~10:30 越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント ベーシック	澄香 コロナホリ撃退! ヨガトレ
11:00~12:00	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	越智 織恵 陰ヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	良栄 ストレッチポールピラティス	11:00~12:00 越智 織恵 アーサナプラクティス	澄香 コンディショニングヨガ
14:30~15:30	宮崎 尚子 誰でもできる ベーシックピラティス	MIE やすらぎフローヨガ	周参見 景子 筋膜リリースピラティス	MIE 骨盤調整ヨガ	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	14:30~15:30 RISA ストレッチヨガ	MIE 自力整体ヨガ
16:00~17:00	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス	17:00~18:00 多治川 実沙 キッズヨガ & アート	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	MIE やすらぎフローヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	16:00~17:00 YURIKA マインドフルフロー	MIE 骨盤セラピーヨガ
18:30~19:30	MIE 骨盤調整ヨガ	多治川 実沙 基礎から学ぶハタヨガ		越智 織恵 陰陽ヨガ	小渡 亜沙美 筋膜リリース & 体幹ピラティス	17:30~18:30 YURIKA アロマリラクゼーション	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ
20:00~21:00	MIE やすらぎヨガ	多治川 実沙 リラクゼーションヨガ	MIE 自力整体ヨガ	小渡 亜沙美 リフレッシュピラティス	越智 織恵 ヴィンヤサ プレス&アライメント チャレンジ	19:00~20:00	越智 織恵 呼吸とストレッチ リラクゼーション Ver.
21:30~22:30		小渡 亜沙美 アロマピラティス	MIE 骨盤セラピーヨガ	小渡 亜沙美 アロマピラティス	越智 織恵 陰ヨガ + ヨガコードラ		