## 2022年 7月 レッスンスケジュール

日によって開催時間帯が異なりますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。 スタジオレッスンは完全予約制です。プランによって利用可能時間が違いますので、ご自身のご契約プランをご確認ください。

## クラスの見方

※ アロマ使用 アロマを使用するクラス	最 5名限定 先着5名様限定のクラス	バスタオル パスタオルのご持参を	事 キッズクラス キッズ専用クラス	
		お願いするクラス		利用するクラス
※アレルギー等がある場合は 事前にお申し付けください。	※状況により、予約回数などの 利用制限をする場合がございます。	※ポルスターをマイタオルでカバーし 接触感染防止を目的としています。	対象年齢 4歳~10歳まで	※オンラインでご受講の際は ストレッチボールをご用意ください。

## 運動量のめやす

*	**	***	****	****
ほとんど動かない リラックスクラス	ゆっくり動く ストレッチクラス	初心者でも参加できる ベーシッククラス	程よい運動量で リフレッシュクラス	しっかり効かせる デトックスクラス
疲れが溜まっている方や 睡駅不足で悩んでいる方 リラックスしたい方におすすめ。	運動が苦手な方や ゆっくりマイベースに 楽しみたい方におすすめ。	ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。	適度に体を動かして 運動不足を解消したい方におすすめ。	体を動かすのが好きな方 気持ちのいい汗をかきたい方 効果を出したい方におすすめ

月	火	水	木	金	±	В
27	28	29	30	1	2	3
				英絵	小渡 亜沙美	周参見 景子
				9:30~10:30	8:00~9:00	9:45~10:45 (代講)
				朝ヨガ	リフレッシュピラティス	モーニングピラティス
				****	****	****
				美絵	越智 縦恵	周参見 景子
						グストレッテボール
				10:45~11:45	9:30~10:30	11:00~12:00 (代請)
				骨盤調整ヨガ	モーニングフローヨガ	ストレッチボール ビラティス
				***	****	**
				吉田 久実	越智 織恵	英絵
				13:00-14:00	10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ②	14:00~15:00
				リリース&リラックスヨガ	basic	自力整体ヨガ ★★★★
				吉田 久実	澄香	英絵
				14:15~15:15	14:00~15:00	参 7日マ県用 15:15~16:15
				14:15~10:15 はじめてのハタヨガ	ヨガトレ	10:10~10:10 49E-8#
				***	- WELLNESS TRAINING -	**
				越智纖恵	流香	越智 細恵
				展表で目录のクラスが入れ着わります。		
				19:45-20:45	15:30~16:30	17:00~18:00
				基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner -	ボールを使った ストレッチ&リリース	ヴィンヤサフローヨガ
				***	**	****
				越智 綴恵	WAKA	越智 概恵
				展表で前後のクラスが入れ替わります。		£ 56限定
				21:00~22:00	17:00~18:00	18:15~19:15 🗾
				陰陽ヨガ	五碳解放日ガ	[3名原定 究際のリストラティブ] なにもしないヨガ
				***	****	*

4	5	6	7	8	9	10
高橋 日奈	越智 維恵	WAKA	周参見 景子	英絵	小渡 亜沙美	高橋 日奈
ダ ストレッテポール     9:30-10:30     朝のリフレッシュ     フローヨガ     ★大大	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30~10:30 (代請) WAKE UP YOGA ★★★	9:30−10:30 モーニングビラティス ★★★★	9:30~10:30 朝日ガ <del>大大大</del>	8:00~9:00 リフレッシュピラティス 大大大大	
高橋 日奈	越智 織恵	Sherry	周参見 景子	英絵	越智 織恵	高橋 日奈
10:45-11:45 デトリラックスヨガ ★★★	10:45-11:45 除ヨガ 大大	11:00~12:00 (代請) ペーシックフローヨガ ★★★	※ アロマ使用 10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★	10:45-11:45 骨盤調整ヨガ 大士士	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:45-10:45 (代頃) デトリラックスヨガ 大大大
良栄	宮崎 尚子	永岡 明菜	美絵	吉田 久実	越智 維恵	美絵
13:30-14:15 セルフケアピラティス (45min) 大大	14:30-15:30 誰でもできる ペーシックビラティス 大大大		14:30-15:30 骨盤調整ヨガ 大大大	13:00-14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic 大大大大	14:00~15:00 自力整体ヨガ <del>大大大大</del>
良栄	KIKUKO	永岡 明菜	英絵	吉田 久実	澄香	美絵
14:30-15:30 はじめてのピラティス ***	<ul> <li>※ キッズクラス</li> <li>17:00-18:00 (センラインをは)</li> <li>キッズヨガ&amp;アート(7-12歳 元乗クラス)</li> </ul>	※ アロヤ使用 15:15-16:15 リンパヨガ ★★	16:00-17:00 順甲借当ガ 大大大	14:15-15:15 ほじめてのヘタヨガ ★★★	14:00~15:00 ヨガトレ - WELMASS TRANNIG - 大大大	※ アロマ使用 15:15-16:15 セラビーヨガ ★★
美絵	越智纖惠	美絵	小波 亜沙美	越智 極恵	澄香	越智 概恵
19:45~20:45 原甲骨当が 大大大	19:15-20:15 リテックスヨガ 大大	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ 大大大	19:15-20:15 ナイトビラティス 大大大	明ので見扱のクラスが入れ致わります。 19:45-20:45 機関ヨガ 大大大		17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ****
美絵	越智 織恵	美絵	小波 亜沙美	越智 維恵	WAKA	越智 織恵
※ アロマ使用 21:00-22:00 セラビーヨガ ★★	20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★	20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★	② ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ビラティス ★★	#2で前後のラブスジルをおります。 21:00-22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner・デ	17:00~18:00 五感解放日ガ ★★★★	最 5名田立 18:15-19:15 ☑ (オンラインなし) (本田東京田のリストラティブ) なにもしないヨガ ★

11	12	13	14	15	16	17
高橋 日奈	越智維恵	吉田久実	越智 総恵	#10	小渡 亜沙美	WAKA
□ ストレッチボール	<b>地面 株本</b>	<b>日田 八美</b>	Min Mis	大幅	小员 至沙突	HARA
9:30-10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30 (代講)	9:30~10:30	8:00~9:00	8:30-9:30 (代講)
製のリフレッシュ	9.30~10.30 +-=>4770-9#	9.30~10.30	9.30~10.30 ((CM)	9.30~10.30 #F##	17bvvvrF9743	WAKE UP YORA
70-∃# ★★★★	****	****	***	***	****	***
				革於		WAKA
高橋 日奈	越智織恵	吉田 久実	越智 織恵	类糕	越智 総恵	WAKA
10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45-11:45 (代講)	10:45~11:45	9:30~10:30	10:00~11:00 (代講)
10:45-11:45 デトリラックスヨガ	10:45-11:45	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ		10:45~11:45	9:30~10:30 モーニングフローヨガ	10:00-11:00 (代請)
デトリラックスヨガ ***	除ヨガ	はじめてのハタヨガ	(7名間定) 中だねるヨガ ★	骨盤調整ヨガ ★★★	モーニングフローヨガ ****	五郎解放日ガ
周参見 景子	宮崎 尚子	永岡 明草	美絵	吉田 久実	越智 織恵	英絵
13:00~14:00 (代請)	14:30-15:30 mrtrs5	14:00~15:00 姿勢改善	14:30~15:30	13:00~14:00	10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ②	14:00~15:00
ピラティス	様でもできる ペーシックピラティス ★★★	安別収録 ローラービラティス 大大大	骨盤調整ヨガ	リリース&リラックスヨガ	#### basic ★★★★	自力整体ヨガ
***	***	***	***	**		****
周参見 景子	KIKUKO	永岡 明菜	英絵	吉田 久実	特別講師 MAKI	英絵
崇 アロマ使用	賞 キッズクラス	- 学 アロマ使用			非月除 3 土曜日開催	<b>崇 707世用</b>
14:15~15:15 (代講)	17:00-18:00 🔼	15:15~16:15	16:00~17:00	14:15~15:15		15:15~16:15
リンパマッサージ ビラティス	(オンラインなし) キッズヨガ&アート (7-12歳元章クラス)	リンパヨガ	肩甲骨ヨガ	はじめてのハタヨガ	14:00~15:30	セラビーヨガ
*		**	***	***	ヴィンヤサ +Plus	**
英絵	越智織惠	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	90分であなたの3ガが変わる	越智織惠
			オンタインタスト開催 (アンケート開展)	Matero 22825 Hotel,	90分 特別クラス (過年チケットで参加引責)	
19:45~20:45	19:15-20:15	19:15~20:15	19:15-20:15	19:45-20:45	(eary rrigans)	17:00~18:00
19:45~20:45 BES-17	19:10-20:10	19:15~20:15	19:15-20:15	基礎から学ぶヴィンヤサ①		7/:00~18:00
***	**	***	****	Beginner ←		****
革給		革給				
	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 概恵	WAKA	越智織恵
※ アロマ使用				展表で影響のクラスが入れ着わります。		8:15~19:15 Z
21:00-22:00	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30~21:30 ストレッチボール	21:00~22:00	17:00~18:00	
セラビーヨガ	ナイトフローヨガ	自力整体目が				
			ピラティス	陰陽ヨガ	五感解放ヨガ	[5名間定 党際のリストラティブ] なにもしないヨガ
**	***	***	ビラティス ★★	★★★	五郎解放∃ガ ★★★★	なにもしないヨガ ★
			ピラティス			
			ピラティス			
**	***	****	±9742 ★★	***	****	*
** 18 高橋 日奈	19	20	±9742 ★★	***	****	24
18	19	**** 20 音田久実	21 图令见录子	***	**** 23 小波 菲沙英	24 WAKA
***  18  高橋 日奈  ② ストレッチボール  9:30-10:30  駒のリフレッシュ	*** 19 越智 福恵	20	±9742 ★★	***  22  ##	****	24
**  18  高橋 日奈  グストレッチボール  9:30-10:30	19 結智 維恵 9:30~10:30	20 吉田久実	ビラティス ***  21 周参見 景子  9:30~10:30	**** 22  東陰 9:30-10:30	***** 23 小波 亜沙黄	24 WAKA 9:00-10:00 (代謝)
18 素質日素 ● ストレナチボール 9:30-10:30 種のリアレッシュ フローヨガ *****	**** 19 総智 維恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ *****	***** 20 吉田久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ *****	ピラティス ***  21  周参見表子  9:30-10:30 モニングピラティス *****	22 東陰 9:30~10:30 報9:37 ****	*****  23  小波 正沙貝  8:00-9:00  リフレッシュピラティス  ******	24 WAKA  9:00-10:00 (代間) WAKE UP YOGA ***
18 高橋 日奈 グストレッチボール 9:30-10:30 駅のリフレッシュ フローヨガ	**** 19 超智機志 9:30~10:30 モーニングフローヨガ	***** 20 吉田久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ	ピラティス **  21  周参見 表子  9:30-10:30  モーニングピラティス ****  周参見 表子	大大大 22 美絵 9:30-10:30 戦9:57	*****  23  小波 無沙美  8:00-9:00  リフレッシュピラティス	24 WAKA 9:00~10:00 (代網)
18 高橋 日奈 ※ ストレッチボール 9:30-10:30 前のリアレッシュ フローヨが 大大大大	**** 19 結官 概志 9:30-10:30 モニングフローヨガ **** 結官 概志	***** 20 吉田久末 9:30-10:30 リアレッシュヨガ ***** 吉田久末	## 21	****  22	*****  23  小波 至沙耳  8:00-9:00  リフレッシュピラティス  ********  総智 極悪	24 WAKA 9:00~10:00 (代詞) WAKE UP YOGA 木木木
** 18 高幅日奈  (アントレナデール) 9:30-10:30 総のリアレッシュ フローヨガ ***** 高幅日奈	**** 19 総智 標準 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ***** 総智 標準	*****  20  吉田 久実  9:30-10:30  9フレッシュヨガ ***** 吉田 久実  10:45-11:45	21 関参見 至子 9:30-10:30 モーニングビラティス ★★★★ 関参見 至子 ② アロセ原 10:45-11:45	大大大 22 同能 9:30-10:30 報9:5 大大大大 同能 10:45-11:45	*****  23  小波 電沙園  8:00-9:00  9フレッシュピラティス  *******  総質 福志  9:30-10:30	24 WAKA 9:00-10:00 (代酬) WAKE UP YOGA *** 問答有佳業
***  18  高橋日春  『おレジデート  930-1020  8077 ソッジ・ファーフィーティー・スキャネ  本株本本  1045-1145  デリファクスヨガ	19 M智 磁差 9:30-10:30 4-2:7730-387 ***** M智 磁差 10:45-11:45 用37	まままま 20 吉田 久末 9:30-10:30 リフレッシュヨガ **** 吉田 久末 10:45-11:45 ほじなてのパタヨガ	21 関参見 至子 9:30-10:30 モーニングビラティス ★★★★ 関参見 至子 ② アロセ原 10:45-11:45	***  22  (1)  9:30-10:30  10:37  ****  (1)  10:45-11:45  ***  ***  ***  ***  ***  ***  ***	*****  23  小はまりま  8:00-9:00  9フレッシュピラティス  *****  対策 随意  9:30-10:30  モニングフローヨガ	*
** 18 高幅日奈  (アントレナデール) 9:30-10:30 総のリアレッシュ フローヨガ ***** 高幅日奈	**** 19  AN RE  9:30-10:30  *ングアローヨガ  ***  AN RE  10:45-11:45  和ガ RE  **	**** 20 前田入東 9.30-10:30 ソフレンシュヨア ***	21	***  22  第8  9:30-10:30  81:97  ****  7.88  10:45-11:45  *###8-17  ****	*****  23  小波 まかま  8:00-9:00  7リフレッシェビデティス  *****  M質 概度  9:30-10:30  4-ニングフロー8ガ  *****	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代謝) WAKE UP YORA ***
***  18  高橋日春  『おレジデート  930-1020  8077 ソッジ・ファーフィーティー・スキャネ  本株本本  1045-1145  デリファクスヨガ	19 M智 磁差 9:30-10:30 4-2:7730-387 ***** M智 磁差 10:45-11:45 用37	20 市田 入東 9:30-10:30 9:70-10:38 ★本本 市田 入東 10:45-11:45 はじなでの・9 37 ★本本 本国 以上	21 関参見 至子 9:30-10:30 モーニングビラティス ★★★★ 関参見 至子 ② アロセ原 10:45-11:45	***  22  (1)  9:30-10:30  10:37  ****  (1)  10:45-11:45  ***  ***  ***  ***  ***  ***  ***	*****  23  小はまりま  8:00-9:00  9フレッシュピラティス  *****  対策 随意  9:30-10:30  モニングフローヨガ	*
***  18  高橋日春  『おレジデート  930-1020  8077 ソッジ・ファーフィーティー・スキャネ  本株本本  1045-1145  デリファクスヨガ	***  19  対策概率  9:30-10:30  4-2-7970-387  ******  対策概率  10:45-11:45  13:47  ***  元昭県子	20 自由 人本 9:30-10:30 9:70-10:30 9:70-70-38 本本本 自由 人本 10:45-11:45 ほじかてののタボが 本本本 本書本 本書本 本書本	21 用き及業子 9:30-10:30 セニングビラティス 本本本 同き及業子 使 アロマ田 10:45-11:45 リンパマラテッ ビデティス ・	***  22	****  23  小道 ヨジネ  800-900  7フレッシュビラティス  *****  科智 福里  9:30-10:30  モニングフローヨガ  ****  科智 福里	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代間) WAKE UP YOGA  ★★  図令 有住意  10:30-11:30(代間)  ソリースヨガ  ★★
***  18  高橋日春  『おレジデート  930-1020  8077 ソッジ・ファーフィーティー・スキャネ  本株本本  1045-1145  デリファクスヨガ	19 NW 順度 9:30-10:30 +=-2-7770=87 ***** ANW 順度 10:45-11:45 第87 **  749 第子	20 市田入東 9:30-10:30 ツフレジュヨガ ★★★ 市田入東 10:45-11:45 は口なでの・9.37 ★大 本間可能 (アンレジデール)	21 21 用り及ます 9:30-10:30 モニングセフティス 本本本本 周り及ます 0 70*49 10:45-11:45 ジャパマラキ・ジャディング・ジャース 東陸	***  22  第2  第30-10:30  第37  *****  第30  10:45-11:45  ●展展 37  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	****  23  小波 田沙美  8:00-9:00  9フレッシュピラティス  *****  M智 概要  9:30-10:30  キニングフローヨガ  ****  M智 概要  10:45-11:45	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代謝) WAKE UP YORA ***  M公有住庫  10:30-11:30(代謝)  リリースヨガ **
***  18  高橋日春  『おレジデート  930-1020  8077 ソッジ・ファーフィーティー・スキャネ  本株本本  1045-1145  デリファクスヨガ	19 49 組章 組章 9:30-10:30 +	20 自日 久文 9:30-10:30 9:70-92-8月 大木大木 吉田 久文 10:45-11:45 ほじかくの・9:8月 本は明日 (アストンサデール) 14:00-15:00 男子のような ののな ののような ののな ののな ののな ののな ののな ののな ののな の	27 イス ***  21	22 22 23 9:30-10:30 89:37 ****  26 10:45-11:45 *#### **  ***  10:45-11:45 *#### **  10:45-11:45 *### **  10:45-11:45 *## **  10:45-11:45	****  23 小道 医ジネ  800-900  ソフレッシュピラティス  *****  A等 随意  9:30-10:30  4-2-2/70-95  素本本  数質 随意  10:45-11:45	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代語) WAKE UP YOOA  ***  MOS 有住面  10:30-11:30(代語)  9 9-スヨガ  大社  スト語  14:00-15:00 お力器参与が
***  18  高橋日春  『おレジデート  930-1020  8077 ソッジ・ファーフィーティー・スキャネ  本株本本  1045-1145  デリファクスヨガ	19 対質 極悪 9:30-10:30 セーング70-31 ★★★★ 対質 極悪 10:45-11:45 第3:7 米本 末4 末4 末4 末4 第3:7 14:30-15:30 までできる	20 計画 久文 9:30-10:30 ソフレジュヨボ ★本本本 10:45-11:45 ほじかてのマカガ 本本本 本画同工 グランドデール 16:00-15:00 80:88	21 21 用り及ます 9:30-10:30 モニングセフティス 本本本本 周り及ます 0 70*49 10:45-11:45 ジャパマラキ・ジャディング・ジャース 東陸	***  22  第2  第30-10:30  第37  *****  第30  10:45-11:45  ●展展 37  ***  **  **  **  **  **  **  **  **	* ★★本*  23  小道 田沙英  8:00-9:00  7) レッシュビラティス  ★★★★  対容 超速  9:30-10:30  モーニングフロー3万  ★★★★  対容 観車  10:45-11:45  編巻のキャライ・ソヤサシ	*  24 WAKA 9:00-10:00 (代額) WAKE UP YOOA ***                       **  10:30-11:30(代額) 99-3857 ** 東陸 14:00-15:00
***  18  高橋日春  『おレジデート  930-1020  8077 ソッジ・ファーフィーティー・スキャネ  本株本本  1045-1145  デリファクスヨガ	19 49 組章 組章 9:30-10:30 +	20 自日 久文 9:30-10:30 9:70-92-8月 大木大木 吉田 久文 10:45-11:45 ほじかくの・9:8月 本は明日 (アストンサデール) 14:00-15:00 男子のような ののな ののような ののな ののな ののな ののな ののな ののな ののな の	27 イス ***  21	22 22 23 9:30-10:30 89:37 ****  26 10:45-11:45 *#### **  ***  10:45-11:45 *#### **  10:45-11:45 *### **  10:45-11:45 *## **  10:45-11:45	****  23 小道 医ジネ  800-900  ソフレッシュピラティス  *****  A等 随意  9:30-10:30  4-2-2/70-95  素本本  数質 随意  10:45-11:45	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代語) WAKE UP YOOA  ***  MOS 有住面  10:30-11:30(代語)  9 9-スヨガ  大社  スト語  14:00-15:00 お力器参与が
**  18  本地 日春  グ 21セッチャル  2020-10:20  8017 ヤンヤル  大 大本本  本社 2  1045-1145  デナリファクス和ガ  本本本	# 本本 19 解析 概定 9:30-10:30 セーンア70-87 ★本本 相称 概定 10:45-11:45 第8:27 本本 二4:30-15:30 新せてきる ペーンタピフタ・ス 本本 KICHOO ***********************************	20 自田 久太 9:30-10:30 ソフレントニョデ オオオネ 自田 久東 10:45-11:45 ほじかでのクタガ オオネ 10:00-15:00 即の書 ローセラティス ネオネ	21 周季元素子  9:30-10:30 セニングビラティス 本本本  周季元素子 (ウ・アルマロア・ス 大・大本本  用季元素子 (ウ・アルマロア・ス 大・大本 ス  同季元素子 (ウ・アルマロア・ス ス ス  和  14:30-15:30  参照器モガ 木木木	***  22    10   10   10   10   10   10   10   1	* ★★★*  23  小波 田沙英  8:00-9:00  7フレッシュピティス  ★大本★★  対策 国王  10:45-11:45  200-10:30  ホ大本★★  対策 国王  10:45-11:45  200-10:45  200-10:45	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代語)  WAKE UP YORA  ★★★  NOS 和信里  10:30-11:30(代語)  19:3-ABが  ★★  AID  14:00-15:00  お声響のお
**  18  本地 日春  グ 21セッチャル  2020-10:20  8017 ヤンヤル  大 大本本  本本本  10:45-11:45  デナリファクス和ガ  本本本	19 NY ME  9:30-10:30	20 自田 久太 9:30-10:30 ソフレントニョデ オオオネ 自田 久東 10:45-11:45 ほじかでのクタガ オオネ 10:00-15:00 即の書 ローセラティス ネオネ	21 周季元素子  9:30-10:30 セニングビラティス 本本本  周季元素子 (ウ・アルマロア・ス 大・大本本  用季元素子 (ウ・アルマロア・ス 大・大本 ス  同季元素子 (ウ・アルマロア・ス ス ス  和  14:30-15:30  参照器モガ 木木木	***  22    10   10   10   10   10   10   10   1	* ★★★*  23  小波 田沙英  8:00-9:00  7フレッシュピティス  ★大本★★  対策 国王  10:45-11:45  200-10:30  ホ大本★★  対策 国王  10:45-11:45  200-10:45  200-10:45	*  24 WAKA 9:00-10:00 (代語) WAKE UP YORA *** 同砂有は置 10:30-11:30(代語) 99-885 **  14:00-15:00 自力報告3 **** 高談
**  18  末端日命  グルレンデール  9:30-10:30  18:09フレッシュ フローカガ  大本大  本本大  10:45-11:45  デトリファクスヨガ  ***  WAKA	# 本本 19 解析 概定 9:30-10:30 セーンア70-87 ★本本 相称 概定 10:45-11:45 第8:27 本本 二4:30-15:30 新せてきる ペーンタピフタ・ス 本本 KICHOO ***********************************	20 1回 A文 9:30-10:30 9:70-10:30 77-10-20:37 未本本 計画 A文 10:45-11:45 はじなでの・9 3分 本本 本間 同盟 (ア シレッチャーム 14:00-15:00 第103 エーラービデザイス 本本 WAKA	27 イス	***  22  第2  第30-10:30  第87  ****  第4  10:45-11:45  常規報を対  ***  第四  27  27  27  27  27  27  27  27  27  2	****  23  小波 田が美  8:00-9:00  7フレッシュピラティス ******  対策 祖生  9:30-10:30  *****  ****  ***  ***  **  **  **  *	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代語) WAKE UP YOGA ***  MOS 有住車  10:30-11:30(代語) ソリーユョア **  ス語  14:00-15:00 自力指令ヨア *** ス語
**  18  高級日命  (**3) 1474年 - 4  8:30 - 10:30  19:37 - 7 - 7  7 - 7 - 7  7 - 7 - 7  7 - 7 -	# 本本 19 利智 概定 9.30-10:30 セーングフローヨガ *** 利智 順度 10:45-11:45 第1:47 ※ 大 大 だは30-13:45 第1:45 第1:45 ※ 大 だは30-13:45 ド だは30-13:45 ド だは30-13:45 ド だは30-13:45 ド だは30-13:45 ド だいまする ・ でいることがある。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいるとがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいる。	20 吉田 久文 9:30-10:30 ソフレンシュヨデ ★本大本 市日 久文 10:45-11:45 はじむてのション ★本本 本国国工 (ア メレッチェーム 16:00-15:00 参照 88 88 88 81 2 - マーマラ・ノス 木本大 WAKA	21  RP見 東子  930-10:30 モニングビラティス ★★★★  RP	***  22  第30-10:30  第47  ****  第10:45-11:45  *###################################	****  23  小点 田沙英  8:00-5:00  7フレッシュピラティス  ******  場管 園屋  9:30-10:30  4-ニングフロー3が  *****  場管 園屋  10:45-11:45  高畑な・デング・マヤシ  hote  ****  14:00-15:00	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代額)  WAKE UP YOOA  ★★★  NOS 有性類  10:30-11:30(代額)  19:3-21  14:00-15:00  自効器自対  ★★★  同語  15:15-16:15
**  18  ※明日帝  (デストレッチボール) 9:30-10-30  18:09フレッシュ アナッシュ オース・大木木  ※明日帝  10:45-11:45 デドリファクスヨガ ★米木  WAKA  14:30-15-30 (代間)	#本本 19 A製 順度 9:30-10:30 4-2-97910-18 **** A製 順度 10:45-11:45 簡単	20 市田 入東 9:30-10:30 9:30-10:30 9:70-10:45 市田 入東 市田 入東 市田 入東 10:45-11:45 に口をでかりおり 本本本 木田 司王 グランレデザール 14:00-15:00 原物画 ローラービラディス ホーネ Whole Body Vigo Whole Body Vigo	27 イス	***  22  第2  第2  第2  第2  第2  第2  第2  第2	****  23  小道 モジス  8:00-9:00  ソフレッシェビラティス  *****  M智 概要  9:30-10:30  **ニーンディー=ガ  *****  ***  ***  ***  **  **  **  **	*  24  WMAA  9:00-10:00 (代間)  WAXE UP YOGA ***
**  18  ※検目の  ※ カレッテモール  9:30-10:30  ※ カレッテェール  9:30-10:30  ※ 大きまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	# 本本 19 利智 概定 9.30-10:30 セーングフローヨガ *** 利智 順度 10:45-11:45 第1:47 ※ 大 大 だは30-13:45 第1:45 第1:45 ※ 大 だは30-13:45 ド だは30-13:45 ド だは30-13:45 ド だは30-13:45 ド だは30-13:45 ド だいまする ・ でいることがある。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいるとがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいることがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいるとがなる。 でいる。	20 1回 A文 9:30-10:30 9:79レッシュヨデ ***** 計画 A文 10:45-11:45 は12/5での・9 ヨデ **** 人間 明正 (产 3)レッテラーム 14:00-15:00 乗の表 コーラービデディス オーオ **** 15:30-16:30 (代間) Whole Body Wega ***	27 イス	***  22  第2  第2  第2  第2  第2  第2  第2  第2	* ★★本*  23  小道 田沙英  8:00-9:00  7フレッシュピラティス  ★★★★  科智 福祉  9:00-10:30  +==:x770-87  *****  ANY 福祉  10:45  1	# 24 WAKA 9.00-10.00 (FUR) WAKE UP YOOA ***  MOS RITE 10:30-11:30(FUR) 99-239 **  14:00-15:00 828889 **
**  18  薬園日春  (アスレッチャール) 930-10-30 1809フレッジェ アオ・本本本  画像 日春 10-45-11-45 ドリファクスカガ オオネ  WAKA  1430-15-30 (代間) 正価報用ガ オオオ	19 対策 単重 9:20-10:30 +=-27978-31 ****  対策 単重 10:45-11:45 単3:87 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大	20 市田久東 9:30-10:30 ツフレッシュヨデ ★本本本 市田入東 10:45-11:45 はじゃくのラヨボ 本本本 本田司東 グフレッチェル は14:00-15:00 声形画型 (アンレッチェル ルンチェール WAKA 15:30-16:30 (代詞) Whole linds from Face 本本本	27 イス	***  22  23  230-10:30  257  257  257  257  257  257  257  25	****  23  (23  (23)  (24)  (25)  (26)  (26)  (27)  (	*  24 WAKA 9:00-10:00 (代間) WAKE UP YOOA ***    10:30-11:30(代間) 99-3857 ***   14:00-15:00   自力報告37 ***   本本   本
**  18  ※	# 本本 19 利物 国家 9:30-10:30 モーニッグ 70-18 が 本本本 AN 国家 10:45-11:45 服用 ア 大会 二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	20 市田 入文 9:30-10:30 9:79レッシュヨデ ★本本 市田 入文 10:45-11:45 は12:62の-9:39 ★本本 本間 可正 (アンレッチーム) 14:00-15:00 第88章 ローフービラティス オー本 Whole Body Wap 本本本 19:15-20:15	27 (ス ***)  21	#本本  22  第1  9:30-10:30  88:97  *****  第2  10:45-11:45  ****  10:45-11:45  ***  11:40  13:00-14:00  ソワースもワラックスが  ***  11:15-15:15  はじむてのマカが  ***  MY 選集  MY 選集  ***  19:45-20:45	****  23  小田 田沙美  8:00-9:00  9フレッシュピラティス  ******  加賀 田里  9:30-10:30  ****  10:45-11:45  温曜かを3ヴィンヤラシ  basic  オカカカ  25  14:40-15:00  13:75  15:30-16:30  15:30-16:30  15:40-15:00  15:30-16:30  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:44  16:40-15:00  16:40	# 24  WAKA 9:00-10:00 (ftll) WAKE UP YOGA ***  # 0:00-10:00 10:00-10:00 # # 10:00-10:00 # # 10:00-10:00 # # 10:00 # # 10:00 #
#本  18  英雄日命  (アカリッチャール)  9:30-10:30  (明9:70-10:30  ********  本本本  本本本  本本本  本本本  (10:45-11:45  デトリファクスカガ  木木木  (10:30-15:30 (代間))  - 西郷港カガ  木木木  10:45-20:45  - 西郷港カガ  ・ 本本  10:45-20:45	19 対策 概要 9:30-10:30 モーングフローヨガ ***** 対策 概要 10:45-11:45 助力 ポネ 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大	20 市田 久東 9:30-10:30 ツフレッシュヨガ 木本本本 市田 久東 はいなでの・9 ガ 木木本 本国 明正 メントラー11:45 はいなでの・9 ガ 木木本 本国 明正 メントラー12:50 の 18:40 - 15:00 の 18:40	21  21    10   12   12   13   14   14   14   14   14   14   14	***  22  23  9:30-10:30  田田	****  23 小河田ラ英 8:00-9:00 7フレッシュピラティス *****	*  24  WARA  9:00-10:00 (代間)  WARE UP YOOA  ***  □0:30-11:00(代間)  **  □1:00-11:00(代間)  14:00-15:00  お力能自力  **  **  □1:00-11:00  「カンロースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースター
**  18	19 19 200-10:30 49 単章	20 THE 久正  9:30-10:30  9:30-10:30  9:20-10:30  10:45-11:45  HILD CEON PRINT  ***  A M 可能  (アンレッチェル  (アンレ	27 (ス 大大 大大 21 (日本) 1 (日本	***  22  23  230-10:30  257  257  257  257  257  257  257  25	****  23  *****  *****  *****  ****  ****  ***  ***  ***  *  **	*  24  WAKA  9:00-10:00 (代間)  WAKE UP YOOA ***    10:30-11:30(代間)  19:30-11:30(代間)  14:00-15:00 自力報告3 ****    14:00-15:00 自力報告3 ****    15:15-16:15   15:16:15   15:16:15   17:00-18:00  7/ナヤアコー当月 *****
**  18  高端日帝  (# 2127年中心  2020-10-20  8007 アレッドル  2020-10-20  ******  第1045-1145  デトリファクスヨガ  ****  WAKA  14-30-15-30 (代議)  正面製出コケ  ホナナ  19-45-20-45  原帝忠コケ  ホナナ	19 対策 概要 9:30-10:30 モーングフローヨガ ***** 対策 概要 10:45-11:45 助力 ポネ 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大	20 市田 久東 9:30-10:30 ツフレッシュヨガ 木本本本 市田 久東 はいなでの・9 ガ 木木本 本国 明正 メントラー11:45 はいなでの・9 ガ 木木本 本国 明正 メントラー12:50 の 18:40 - 15:00 の 18:40	21  RPP工を子  9:30-10:30  4:30-10:30  9:30-10:30  9:30-10:30  10:45-11:45  アマセの  10:45-11:45  スト  スト  スト  スト  スト  スト  スト  スト  スト  ス	***  22  9:30-10:30  88:37  *****  10:45-11:45  *###################################	****  23 小河田ラ英 8:00-9:00 7フレッシュピラティス *****	# 24 WAKA 9:00-10:00 (代語) WAKE UP YORA 水木木 四条 有住室 10:30-11:30(代語) ソリー3日 水木木 同語 14:00-15:00 おか田田田 水木木木 日本 日本 15:15-16:15 セラビーコア 水木 17:00-18:00 ダインヤフローヨル 木木木木   大大木木   大大木木   大大   株式   株式   株式   株式   株式   株式   株式
**  18  高端日巻 (デカレッターム)  530-10-30 (デカレッターム)  10-45-11-45 (デナリファクスカガ *****  WAKA  WAKA  14-30-15-30 (代間)  高級知力が ****  19-45-20-45 同学申リガー ***  10-45-20-45 同学申リガー **  10-45-20-45 同学申リカー **  10-45-20-45	19 対策 概定 9:20-10:30 セーングフロー目が 未本本本 対策 概定 10:45-11:45 明月 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大	20 計画 久末 9:30-10:30 ソフレンシュヨガ ★本本本 市田 久下 は10:45-11:45 は10:45-11:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 Whole Body Vega ★本本 19:15-20:15 電報報告が ★本本	21	22 23 19:30-10:30 他の	* ★★本*  23  小国 王ジチ  8:00-5:00  9:7ンレッシェビラティス  * ★★★★  A智 国王  9:30-10:30  モーンデフローヨガ  ★★★★  A智 国王  10:45-11:45  夏爾からルジゲノマサジ  ★★★★  26  14:00-15:00  8:10-1  15:30-16:30  1-4:48:35  ストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのファストレールールールールールールールールールールールールールールールールールールール	*  24  WARA  9:00-10:00 (代額)  WARE UP YOUA  ***  □0:30-11:30(代額)  9'9-28 が  **  □1:30-15:00  お力能等の  **  **  □1:30-15:00  お力能等の  **  **  □2:20  14:00-15:00  お力能等の  **  **  □2:20  17:00-18:00  9'(シヤララロー3が  **  ※*  ※*  ※*  ※*  ※*  ※*  ※*  ※*  ※
**  18  高端日帝  ( ) 11セリデール  2010-10-20  8017 セレット  2010-11-20  10-45-11-45  デトリファクスヨガ  ***  WAKA  14-30-15-30 (代頃)  高級知力  ***  「日  19-45-20-45  高歌音力  ***  『日	19 19 200-10:30 49 単章	20 THE 久正  9:30-10:30  9:30-10:30  9:20-10:30  10:45-11:45  HILD CEON PRINT  ***  A M 可能  (アンレッチェル  (アンレ	27 (ス *** *** *** *** *** *** *** *** ***	# 本本  22  9:30-10:30  田田	* 本本本*  23  小工 田ジ英  8:00-9:00  ソフレッシュピティス ******  対す 祖王  9:30-10:30  ****  ****  ***  ***  **  **  **  **	**  24  WMKA  9:00-10:00 (代語)  WMKEUP YORA ***  MOS 9は並  10:30-11:500  おかいのののでは  14:00-15:00  おかいののでは  14:00-15:00  おかいののでは  15:15-16:15  センド・カガ  大本  MW 独立  17:00-18:00  オンセヤフロー3の オンセヤコー3の オンセナロー3の オンセナロー3の オンセナロー3の オンセナロー3の オンセナロー3の オンセナロー3の オンセナロー3の オンセカロー3の オンロー3の オンセカロー3の オンロー3の
**  18  高端日巻 (デカレッターム)  530-10-30 (デカレッターム)  10-45-11-45 (デナリファクスカガ *****  WAKA  WAKA  14-30-15-30 (代間)  高級知力が ****  19-45-20-45 同学申リガー ***  10-45-20-45 同学申リガー **  10-45-20-45 同学申リカー **  10-45-20-45	19 対策 概定 9:20-10:30 セーングフロー目が 未本本本 対策 概定 10:45-11:45 明月 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大	20 計画 久末 9:30-10:30 ソフレンシュヨガ ★本本本 市田 久下 は10:45-11:45 は10:45-11:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 は10:45-01:45 Whole Body Vega ★本本 19:15-20:15 電報報告が ★本本	21	22 23 19:30-10:30 他の	* ★★本*  23  小国 王ジチ  8:00-5:00  9:7ンレッシェビラティス  * ★★★★  A智 国王  9:30-10:30  モーンデフローヨガ  ★★★★  A智 国王  10:45-11:45  夏爾からルジゲノマサジ  ★★★★  26  14:00-15:00  8:10-1  15:30-16:30  1-4:48:35  ストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのフェストレッチのファストレールールールールールールールールールールールールールールールールールールール	*  24  WARA  9:00-10:00 (代額)  WARE UP YOUA  ***  □0:30-11:30(代額)  9'9-28 が  **  □1:30-15:00  お力能等の  **  **  □1:30-15:00  お力能等の  **  **  □2:20  14:00-15:00  お力能等の  **  **  □2:20  17:00-18:00  9'(シヤララロー3が  **  ※*  ※*  ※*  ※*  ※*  ※*  ※*  ※*  ※

25	26	27	28	29	30	31
高橋 日奈	越智能惠	吉田久実	服参見 景子	<b>基</b> 絵	小渡 亜沙美	小渡 亜沙美
	AND MAGE	日田 八美	<b>海野光泉子</b>	大幅	小政 並沙突	小政ニが天
Ø ストレッチボール						
9:30~10:30 額のリフレッシュ	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	8:00~9:00	8:30~9:30 (代講)
70-35	モーニングフローヨガ	リフレッシュヨガ	モーニングピラティス	朝ヨガ	リフレッシュピラティス	はじめてのピラティス
****	****	****	****	****	****	***
高橋 日奈	越智 維恵	吉田 久実	周参見 景子	英絵	越智 維恵	小渡 亜沙美
			☆ アロマ使用			ストレッチボール
10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	9:30~10:30	10:00~11:00 (代講)
デトリラックスヨガ	陰ヨガ	はじめてのハタヨガ	リンパマッサージ ビラティス	骨盤調整ヨガ	モーニングフローヨガ	#>94> 7X FRE stretch pole & pop PILATES
***	**	***	*	***	****	***
良栄	宮崎 尚子	永岡 明萬	姜絵	吉田 久実	越智 総恵	英絵
13:30~14:15	14:30~15:30	14:00~15:00	14:30~15:30	13:00~14:00	10:45~11:45	14:00~15:00
セルフケアビラティス	誰でもできる	姿勢改善	骨盤開発ヨガ	リリース&リテックスヨガ	基礎から学ぶヴィンヤサ②	自力整体ヨガ
(45min)	ベーシックピラティス	ローラービラティス	WMMWS//	**	basic	H7/MH-37/
	***		***		****	****
良栄	KIKUKO	永岡 明菜	英絵	吉田 久実	流香	英絵
	¥ +9X29X	泰 アロマ使用				崇 707使用
14:30~15:30	17:00~18:00 🗾	15:15~16:15	16:00~17:00	14:15~15:15	14:00~15:00	15:15~16:15
はじめてのピラティス	キッズヨガ&アート (7-12歳 元章クラス)	リンパヨガ	扇甲骨ヨガ	はじめてのハタヨガ	ヨガトレ - WELLNESS TRAINING -	セラビーヨガ
***		**	***	***	***	**
英絵	越智 織恵	英絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智織惠
				展表で目录のクラスが入れ替わります。		
19:45~20:45	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:45~20:45	15:30~16:30	17:00~18:00
展甲骨ヨガ	リラックスヨガ	骨盤調整ヨガ	ナイトビラティス	基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner -	ボールを使った ストレッチ&リリース	ヴィンヤサフローヨガ
***	**	***	***	***	** ★★	****
英絵	越智 維恵	事絵	小湾 亜沙美	越智 緬恵	WAKA	越智 総恵
& 70V#R		200	オンラインクスト開催	MRTHROS TAFANHOVAY.		A 5888
21:00~22:00	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	21:00-22:00	17:00~18:00	18:15-19:15
						(オンタインなし) (5名間家 発酵のリストラティブ)
セラビーヨガ	ナイトフローヨガ ★★★	自力整体ヨガ	ピラティス & POPピラティス	陰隔ヨガ	五郎解放ヨガ	なにもしないヨガ
^*	^^*	^^*	^^**	^^*	2022	