

月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
			越智 織恵	WAKA	小渡 亜沙美	越智 織恵
			☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
			越智 織恵	美絵	WAKA	越智 織恵
			☀️ 10:45~11:45 陰ヨガ ★	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	☀️ 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ & フロー ★★★★
			永岡 明菜	美絵	SHERRY	美絵
			🌈 15:30~16:30 第1.3週目 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌈 13:30~14:15 ポップピラティス POP PILATES (45min) ★★★★	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
			小渡 亜沙美	越智 織恵	SHERRY	美絵
			🌙 19:30~20:30 第1.3週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	🌈 14:30~15:30 ストレッチヨガ ★★★★	🌙 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

5	6	7	8	9	10	11
高橋 日奈	吉田 久実	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小渡 亜沙美	越智 織恵
☀️ 9:30~10:30 はじめての パワーヨガ ★★★★	☀️ 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~ ★★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	WAKA	越智 織恵
☀️ 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベシックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	☀️ 10:45~11:45 陰ヨガ ★	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	☀️ 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ & フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	美絵	美絵
🌙 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	📝 ストレッチボール 🌈 15:30~16:30 第2.4週目 姿勢改善ローラーピラティス ★★★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 腸活ヨガ (代講) ★★★★	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	美絵	美絵
🌙 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ★	🌙 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 第2.4週目 POP ピラティス ★★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	🌈 14:30~15:30 骨盤リラックスヨガ (代講) ★★	🌙 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

12	13	14	15	16	17	18
高橋 日奈	吉田 久実	小渡 亜沙美		WAKA	小渡 亜沙美	越智 織恵
☀️ 9:30~10:30 はじめての パワーヨガ ★★★★	☀️ 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~ ★★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★		☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	WAKA	越智 織恵
☀️ 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベシックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	🌈 10:45~11:45 (代講) 誰でもできる ベシックピラティス ★★★★	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	☀️ 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ & フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	越智 織恵	美絵
🌙 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	🌈 15:30~16:30 第1.3週目 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 基礎から学ぶ太陽礼拝 ★★★★	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	越智 織恵	美絵
🌙 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ★	🌙 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 第1.3週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	🔒 5名限定 🌈 14:30~15:30 (オンラインなし) 究極のリストタイプ なにもしないヨガ ★	🌈 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

19	20	21	22	23	24	25
高橋 日奈	吉田 久実	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小渡 亜沙美	越智 織恵
☀️ 9:30~10:30 はじめての パワーヨガ ★★★★	☀️ 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~ ★★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	WAKA	越智 織恵
☀️ 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベシックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	☀️ 10:45~11:45 陰ヨガ ★	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	☀️ 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ & フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	澄香	美絵
🌙 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	📝 ストレッチボール 🌈 15:30~16:30 第2.4週目 姿勢改善ローラーピラティス ★★★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🔒 ネット消化+500円が必要となります。 14:00~15:00 Training with Elastiband® 先着8名様限定 ★★★★	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
🌙 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ★	🌙 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 第2.4週目 POP ピラティス ★★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	15:30~16:30 リラックスヨガ ★★	🌈 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

26	27	28	29	30	1	2
高橋 日奈	吉田 久実	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA		
☀️ 9:30~10:30 はじめての パワーヨガ ★★★★	☀️ 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~ ★★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★		
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵		
☀️ 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベシックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	☀️ 10:45~11:45 陰ヨガ ★	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★		
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵		
🌙 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	📝 ストレッチボール 🌈 15:30~16:30 リンパヨガ ★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★		
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		
🌙 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ★	🌙 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 ストレッチボールピラティス ★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★		