

# GroupLesson-April 4 -

Solo

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
9:30~10:30 ピラティス	9:30~10:45 ハタ	10:30~11:45 コアトレ	定休日	9:00~10:00 ピラティス	10:30~11:45 ハタ	9:30~10:45 コアトレ
	14:30~15:30 ピラティス			10:30~11:45 肩関節調整ヨガ	14:00~15:00 ピラティス	
18:30~19:45 腸活ヨガ		19:00~20:00 ピラティス		18:30~19:45 コアトレ		
8	9	10	11	12	13	14
9:30~10:45 フロー	9:30~10:45 コアトレ	10:30~11:45 ハタ	定休日		9:00~10:00 ピラティス	9:30~10:45 ハタ
15:30~16:45 股関節調整ヨガ	14:30~15:45 ブリーズ			15:30~16:30 ピラティス	10:30~11:45 ブリーズ	
19:00~20:00 ピラティス		18:30~19:45 むくみ解消		18:30~19:45 ブリーズ	14:00~15:15 フロー	
15	16	17	18	19	20	21
9:30~10:30 ピラティス	9:30~10:45 ハタ	10:30~11:45 ブリーズ	定休日	9:00~10:00 太陽礼拝	10:30~11:45 ハタ	9:30~10:45 フロー
15:30~16:45 ハタ	14:30~15:45 股関節調整ヨガ			10:30~11:30 ピラティス	14:00~15:00 ピラティス	
18:30~19:45 むくみ解消		19:00~20:00 ピラティス		18:30~19:45 ハタ		
22	23	24	25	26	27	28
9:30~10:30 太陽礼拝	9:30~10:45 ブリーズ	10:30~11:45 フロー	定休日		10:30~11:30 ピラティス	9:30~10:45 ハタ
				15:30~16:30 ピラティス	14:00~15:15 むくみ解消	
19:00~20:00 ピラティス		18:30~19:45 ハタ		18:30~19:45 フロー		
29	30	* 24時間前まで0人の場合は休講👉 * ドアOpen・Closeレッスン15分前後 * パーソナルはプライベートレッスン * 男性のお客様は会員様ご紹介か 女性同伴のみ受付 * その他お問い合わせはLINEから		【個人レッスン受付中!】 ヨガ専用練習【MyPractice】 ヨガ以外もOK!【PERSONAL TRAINING】 【柔軟性UP! ヨガ】身体が硬くて… 柔軟性UPにも身体の使い方があります 丁寧に時間をかけて自分と向き合って		ご予約はコチラ
9:00~10:00 ピラティス	9:30~10:45 肩関節調整ヨガ					
10:30~11:45 ヨガ柔軟性UPヨガ	14:30~15:30 ピラティス					
14:00~15:15 フロー						