

Schedule-April 4 -

Solo

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

