

# GroupLesson-May 5 -

# Solo

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<b>First Anniversary</b> 【5/3~5/5】周年特別レッスン♪ ご来店者様にはプレゼントも♡ <b>【Balcony yoga】季節限定♪</b> 外に出て自然の光や風を肌で感じて ぽ〜っと一緒に日向ぼっこしよう♪		1	2	3	4	5
		10:30~11:45 ハタヨガ	定休日	9:00~10:00 バルコニーヨガ	9:00~10:00 バルコニーヨガ	Thank you 1周年 9:30~10:30 Balcony YOGA 10:30~12:00 FreeTeaTime
		19:00~20:00 ピラティス		10:30~11:45 筋力UPヨガ	10:30~11:45 柔軟UPヨガ	
14:00~15:15 スローヨガ	14:00~15:00 パワーピラティス	6	7	8	9	10
休業日	9:30~10:45 コアトレヨガ	9:00~10:00 バルコニーヨガ	定休日		10:30~11:45 ハタヨガ	8:00~9:00 バルコニーヨガ
	15:00~16:15 ブリーズヨガ	10:30~11:45 フローヨガ		15:30~16:30 ピラティス	14:00~15:00 ピラティス	9:30~10:45 フローヨガ
	19:00~20:00 ピラティス	18:30~19:45 ハタヨガ		18:30~19:45 フローヨガ	18:00~19:00 バルコニーヨガ	
13	14	15	16	17	18	19
9:30~10:30 ピラティス	9:30~10:45 ハタヨガ	10:30~11:45 片頭痛改善ヨガ	9:00~10:00 バルコニーヨガ	休業日	休業日	9:30~10:45 股関節調整ヨガ
			10:30~11:45 コアトレヨガ			
			15:00~16:00 ピラティス			
18:30~19:45 むくみ解消ヨガ		19:00~20:00 ピラティス	18:30~19:45 ハタヨガ			
20	21	22	23	24	25	26
9:30~10:30 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:45 ブリーズヨガ	9:00~10:00 バルコニーヨガ	定休日		9:00バルコニーヨガ	9:30~10:45 ハタヨガ
15:30~16:45 ハタヨガ		10:30~11:45 コアトレヨガ		15:30~16:30 ピラティス	10:30~11:45 肩関節調整ヨガ	
19:00~20:00 ピラティス	18:30~19:30 バルコニーヨガ	18:30~19:45 フローヨガ		18:30~19:45 ブリーズヨガ	14:00~15:15 腸活ヨガ	
					18:00バルコニーヨガ	
27	28	29	30	31	* 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 * バルコニーヨガは天気不良などの 場合、屋内でハタヨガに変更します	
9:30~10:30 ピラティス	9:30~10:45 股関節調整ヨガ	10:30~11:45 ハタヨガ	定休日	9:00~10:00 バルコニーヨガ		
		15:30~16:30 ピラティス		10:30~11:45 フローヨガ		
18:30~19:45 ハタヨガ		18:30~19:45 バルコニーヨガ		18:30~19:45 コアトレヨガ		