

Schedule-July7-

Solo

Mon	Tue	Wed	Fri	Sat	Sun
1	2	3	5	6	7
		9:00~10:00フローヨガ	9:00パーソナル	9:00パーソナル	8:00Morning Pirates
9:30ハタヨガ	9:30コアトレヨガ		10:30ピラティス	10:30腸/むくみ解消ヨガ	9:30フローヨガ
			13:30パーソナル	12:30パーソナル	
		15:00パーソナル	15:00ハタヨガ		
17:00パーソナル		17:00パーソナル	17:00パーソナル		
19:00BalconyYoga		18:30フローヨガ	18:30プリーズヨガ	18:00ピラティス	
8	9	10	12	13	14
		9:00パーソナル		9:00ピラティス	8:00Morning Yoga
9:30ピラティス	9:30ハタヨガ	10:30肩凝り頭痛改善ヨガ	10:30コアトレヨガ	10:30ハタヨガ	9:30膝/股関節調整ヨガ
		13:30ハタヨガ	13:30パーソナル	13:30パーソナル	
			15:00ピラティス		
17:00パーソナル		17:00パーソナル	17:00パーソナル		
19:00BalconyYoga		19:00ピラティス	18:30ハタヨガ	19:00BalconyYoga	
15	16	17	19	20	21
Special Lesson !		9:00パーソナル	9:00パーソナル	9:00パーソナル	8:00Morning Pirates
★6:00~7:30★	9:30プリーズヨガ	10:30ハタヨガ	10:30ピラティス	10:30肩/肩甲骨調整ヨガ	9:30ハタヨガ
Early Morning		13:30ピラティス	13:30パーソナル	12:30パーソナル	
Balcony Yoga	15:00パーソナル	15:00パーソナル	15:00プリーズヨガ		
9:00ピラティス	17:00パーソナル	17:00パーソナル	17:00パーソナル		
	19:00ピラティス	18:30ハタヨガ	18:30膝/股関節調整ヨガ	18:00ピラティス	
22	23	24	26	27	28
		9:00パーソナル		9:00ピラティス	8:00Morning Yoga
9:30肩凝り頭痛改善ヨガ	9:30ハタヨガ	10:30ピラティス	10:30フローヨガ	10:30ハタヨガ	9:30プリーズヨガ
		13:30肩/肩甲骨調整ヨガ	13:30パーソナル	13:30パーソナル	
		15:00パーソナル	15:00ピラティス		
		17:00パーソナル	17:00パーソナル		
19:00ピラティス		18:30ハタヨガ	18:30コアトレヨガ	19:00BalconyYoga	
29	30	31	*ドアOpen・Closeレッスンは15分前後・パーソナルはレッスン5分前 *24時間前まで0人の時、又都合により休講がございます。 *バルコニーヨガは天気不良などの場合は屋内でハタヨガに変更 *男性のお客様もOK! ご予約前に一度お問い合わせください◎ *空気があればご予約は当日ギリギリでもOK!		
		9:00パーソナル			
9:30ピラティス	9:30腸/むくみ解消ヨガ	10:30フローヨガ			
		13:30ハタヨガ			
	15:00パーソナル	15:00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	レギュラーヨガ	調整系ヨガ	ピラティス
	18:30フローヨガ	19:00ピラティス	バルコニーヨガ	パーソナル	特別レッスン