

Schedule-August 8 -

Solo

Mon	Tue	Wed	Fri	Sat	Sun	
* ドアOpen・Closeレッスン15分前後 パーソナルはスタート5分前 * 24時間前まで0人の場合は休講 * ホットヨガは冷房無し環境です 水多め、タオルをお持ちください * 男性のお客様もOK! ご予約の前に一度お問い合わせください☎		About color パーソナル ピラティス レギュラーヨガ 調整系ヨガ 特別Lesson 強度低めレッスン	2 8:00パーソナル 9:30ハタヨガ 11:00パーソナル 14:00ブリーズヨガ 17:00パーソナル 18:30ブリーズヨガ	3 8:00パーソナル 9:30ピラティス 11:30パーソナル 13:00パーソナル	4 8:00Morning Yoga 9:30コアトレヨガ	
	5	6	7	9	10	11
			8:00パーソナル	8:00パーソナル	8:00パーソナル	8:00Morning Pirates
	9:30フローヨガ	9:30コアトレヨガ	9:30ハタヨガ	9:30ピラティス	9:30肩/肩甲骨調整ヨガ	9:30ハタヨガ
			11:00パーソナル		11:30パーソナル	
		14:00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	夏限定!!		
18:30ピラティス		18:30コアトレヨガ	18:30ハタヨガ	18:00HotPowerYoga		
12	13	14	16	17	18	
	8:00パーソナル	8:00パーソナル	8:00パーソナル	8:00パーソナル	8:00パーソナル	
9:30ピラティス	9:30ハタヨガ	9:30肩凝り頭痛改善ヨガ	9:30コアトレヨガ	9:30ピラティス	9:30膝/股関節調整ヨガ	
		12:30パーソナル	11:00パーソナル	11:30パーソナル		
		14:00ピラティス	14:00ブリーズヨガ	13:00パーソナル		
17:00パーソナル			17:00パーソナル			
	18:30フローヨガ		18:30肩/肩甲骨調整ヨガ			
19	20	21	23	24	25	
				8:00パーソナル	8:00Morning Pirates	
9:30ピラティス	9:30ブリーズヨガ	9:30コアトレヨガ	9:30フローヨガ	9:30ハタヨガ	9:30フローヨガ	
		11:00パーソナル	11:00パーソナル	11:30パーソナル		
			14:00ブリーズヨガ			
17:00パーソナル		17:00パーソナル	17:00パーソナル			
18:30肩凝り頭痛改善ヨガ		18:30ハタヨガ	18:30コアトレヨガ			
26	27	28	30	31	夏限定!特別Lesson	
		8:00パーソナル		8:00Morning Yoga	暑い夏を逆手に取って	
9:30膝/股関節調整ヨガ	9:30ハタヨガ	9:30ブリーズヨガ	9:30ピラティス	9:30ピラティス	汗をかきまろう!	
			11:00パーソナル	11:30パーソナル	冷房や冷たい飲み物で	
		15:00ピラティス	14:00ブリーズヨガ		浮腫んだ身体をデトッ	
17:00パーソナル		17:00パーソナル	17:00パーソナル	夏限定!!	ス☺汗をかくと思って	
18:30ブリーズヨガ		19:00ピラティス	18:30フローヨガ	18:00HotPowerYoga	準備してきて(^^)	