

Schedule-September 9-

Solo

Sun	Mon	Tue	Wed	Fri	Sat
1	2	3	4	6	7
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グループ(貸切)
9:30コアトレヨガ	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膝/股関節調整ヨガ
			11:00パーソナル		11:30パーソナル
			14:00ピラティス		13:30パーソナル
	17:00Self Practice		17:00パーソナル		
	18:30ピラティス		18:30フローヨガ	18:30ブリーズヨガ	18:00パーソナル
8	9	10	11	13	14
8:00Morning Pirates	8:00Morning Yoga	8:00Morning Yoga	8:00Morning Yoga	8:00Morning Yoga	8:00パーソナル
9:30ハタヨガ	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
			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	13:30ハタヨガ
			17:00パーソナル	17:00パーソナル	
	18:30ブリーズヨガ		18:30コアトレヨガ	18:30ハタヨガ	
15	16	17	18	20	特別営業
8:00Morning Yoga	8:00パーソナル		8:00パーソナル	8:00パーソナル	※21日(土)休業日
9:30肩/肩甲骨調整ヨガ	夏限定!!	9:30ブリーズヨガ	9:30コアトレヨガ	9:30フローヨガ	→19日(木)振替
	10:00Hot Detox Yoga	14:00パーソナル	11:00パーソナル		9:30膝/股関節調整ヨガ
		17:00Self Practice	14:00ピラティス		
		~中秋の名月~			※12日(木)営業
		18:30BalconyYoga		18:30肩凝り頭痛改善ヨガ	9:30フローヨガ
22	23	24	25	27	28
	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ブリーズヨガ	9:30ピラティス	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
		14:00パーソナル	11:00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	13:30パーソナル
		17:00Self Practice	15:30パーソナル	17:00パーソナル	
		18:30フローヨガ		18:30コアトレヨガ	18:00パーソナル
29	30	* ドアOpen・Closeレッスン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、又都合により急な休講がございます。 * 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!			特別Lesson!
8:00Morning Yoga					9/17は中秋の名月
9:30フローヨガ	9:30ハタヨガ				暑さも少し和らぐ秋の 始まりに月を愛でなが ゆっくり呼吸や身体を 労りましょう♪
					Balconyレッスンです
	17:00Self Practice	レギュラーヨガ	調整系ヨガ	ピラティス	
	18:30肩/肩甲骨調整ヨガ	強度低めレッスン	パーソナル	特別レッスン	