



月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY
10	設備A	設備A	設備A	設備A	設備A	設備A	設備A	ホットヨガレッスンはございません	設備A	設備A	設備A	設備A
11	10:45~11:30 シェイプヨガ momo	10:45~11:30 パワーヨガ yamane	10:45~11:30 パワーヨガ kimiko	10:45~11:30 パワーヨガ yamane	10:45~11:30 パワーヨガ kimiko	10:45~11:30 パワーヨガ yamane	10:45~11:30 ベーシックヨガ yoko		10:45~11:45 コンディショニングヨガ 2.3週目miho・4.5週目kumiko			
12		12:00~12:45 コンディショニングヨガ tatsuta								12:15~13:00 リラックスヨガ yamane		
13	13:00~14:00 ベーシックヨガ ishida		13:00~13:45 シェイプヨガ isobe	13:00~13:45 シェイプヨガ kakimoto	13:00~13:45 シェイプヨガ kakimoto		12:30~13:30 デトックスヨガ ishida					
14												
15	15:00~15:45 デトックスヨガ miho	15:00~15:45 リラックスヨガ maki				15:00~15:45 コンディショニングヨガ kakimoto				15:00~15:45 ベーシックヨガ momo		
16			掲示板									
17			休会や契約に関する手続きは、 下記の時間帯のみ受付可能です。 【各種手続き受付時間】 平日 10:00~15:00/17:00~21:00 土日祝 10:00~17:00									
18										17:00~18:00 ベーシックヨガ miho	17:00~17:45 パワーヨガ miho	
19	19:00~19:45 ベーシックヨガ miwawa	19:15~20:00 デトックスヨガ kumiko	19:15~20:15 コンディショニングヨガ miho	19:15~20:00 パワーヨガ kumiko	19:15~20:00 パワーヨガ kumiko				19:00閉館			
20	20:15~21:00 シェイプヨガ miho								【クラス定員数のご案内】 定員数は20名			
21		20:45~21:30 ベーシックヨガ yoko	20:45~21:30 パワーヨガ miho	20:45~21:30 リラックスヨガ maki	20:45~21:30 リラックスヨガ maki				【スタジオご利用についてのご案内】 ・祝日は17時以降のレッスンを休講とさせていただきます ・ホットスタジオ参加の方は、開始10分前までにチェックインして下さい ★・・・ヨガマットをご持参下さい ♥・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス ￥・・・有料プログラム			
22									38℃レッスン	36℃レッスン		