

# 12月スケジュール

# オンラインレッスン



平日 9:30~21:00 土日祝 8:00~17:00

年末年始休館日12/29(水)~1月3(月)

※運動量小クラス★ 運動量小~中クラス☆☆ 運動量中クラス★★ 運動量大クラス★★★

月	火	水	木	金	土	日
6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	4・11・18・25日	5・12・19・26日
10:00-11:15	10:45-12:00	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	8:35-9:35	8:35-9:35
13日(北) ベーシックヨガ★AMI	14日(お) ベーシックヨガ★KAHO	8日(北) ヒキナーピラティス★EMI	16日(お) ヒキナーピラティス★ユキコ	3日(浅) ピラティス★★EMI	4日(お) 朝ヨガ★なお 11日(南) ウィンヤサフロ-ヨガ★RIEKO 18日(北) ベーシックヨガ★SAKI 25日(茶) ウィンヤサフロ-ヨガ★SAYAKA	5日(浅) ウィンヤサフロ-ヨガ★ARISA 12日(北) アロマヨガ★MINORI 19日(南) キアソーンヨガヒキナー★MIYUKI 26日(お) ウィンヤサフロ-ヨガ★TAREC
11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	10:05-11:20	10:05-11:20
27日(浅) キアソーンヒキナー★MITSUE	21日(浅) 骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO (マタニティ可)	8日(茶) アドバンスヨガ★MOMOE	9日(浅) ヨガホイールLv1★KAE	10日(茶) ベーシックヨガ★YUNA	4日(清) りらくすヨガ★MIZUHO 11日(浅) ヨガホイールLv1★IKAYOKO 18日(お) ヨガホイール★NAO 25日(北) ヒキナーピラティス★TOMOMI	5日(南) ピラティス★★AYUMI 12日(清) セロからはじめるヨガ★翔子 19日(茶) りらくすヨガ★YUKARI 26日(北) りらくすヨガ★haruna
					11:50-13:05	11:50-13:05
					4日(北) ヨガホイールLv1&2 SAYOKO 11日(清) ハタフロ-ヨガ★MIZUHO 18日(茶) キアソーンLv.1★MITSUE 25日(南) アロマヨガ★KAORI	5日(お) ウィンヤサフロ-ヨガ★ヨウコ 12日(清) りらくすヨガ★YUKIE 26日(浅) りらくすプラス★仁美
					13:35-14:50	13:35-14:50
					4日(お) ヒキナーベーシックピラティス★かかり 11日(浅) フローヨガ★あけみ 18日(南) リセットヨガ★☆かほり 25日(北) ベーシックヨガ★AMI	5日(茶) キアソーンヒキナー★YOSHI 12日(南) ベーシックヨガ★KAHO 19日(浅) ピラティス★YUMIKO 26日(清) ヒキナーベーシックピラティス★TOMOMI
					15:20-16:20	15:20-16:35
					4日(茶) ピラティス★★SAORI	19日(お) ベーシックヨガ★Aya 12日(茶) ベーシックヨガ★真瑠子
					15:20-16:35	15:00-16:40
					25日(清) ヨガホイールLv.1 MOCO	26日(北) キアソーンヨガLv.1★SHU
6日(浅) 18:30~ウィンヤサフロ-ヨガ★ARISA 13日(南) 18:45~意識を向けるヨガ★MASAYO 20日(北) 18:30~ピラティス★RICO 27日(茶) 18:30~キアソーンヒキナー★SAORI	7日(清) 18:45~ピラティス★YASUYO 14日(浅) 20:10~フロ-ヨガ★ユミ 21日(お) 18:45~身体が楽しい人のためのヨガ★NAO 28日(北) 20:10~ベーシックヨガ★AMI	1日(北) 18:30~アロマヨガ★MINORI 8日(清) 20:10~ベーシックヨガ★YUKIE 15日(お) 20:10~夜ヨガ★Sarana 22日(南) 20:25~ウィンヤサフロ-ヨガ★TOSY	2日(茶) 19:10~ベーシックヨガ★エリナ 9日(お) 18:30~ハタ&リストラティブヨガ★MARRO 16日(南) 18:45~ピラティス★ERIKO 23日(清) 20:10~プラーナフロ-ヨガ★KANA	3日(南) 18:45~ベーシックヨガ★Sayuri 10日(北) 20:10~フロ-ヨガ★SAYOKO 17日(清) 20:10~キアソーンヨガ★MITSE 24日(浅) 20:00~ヨガコードラMIYON (マタニティ可)		
						