

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 8:15~17:00

※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                           |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 5・12・19・26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                 |
|                            |                                    |                                   | 7:45-8:45                      |                             | 8:35-9:35                   | 8:35-9:35                   |
|                            |                                    |                                   | 8日(清)朝ヨガ★YUKINO                |                             | 3日(お)朝ヨガ★なお                 | 4日(茶)ウィンヤサフロア★YURIE         |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 10日(茶)ウィンヤサフロア★SAYAKA       | 11日(清)朝ヨガ★YUKINO            |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 17日(浅)ハタ&リストラティブヨガ★KAYOKO   | 18日(北)アロマヨガ★MINORI          |
|                            |                                    |                                   |                                |                             |                             | 25日(南)ギアゾーンヨガピギナー★MIYUKI    |
| 10:00-11:15                | 10:45-12:00                        | 10:00-11:15                       | 10:00-11:15                    | 10:00-11:15                 | 10:05-11:20                 | 10:05-11:20                 |
| 5日(南)ギアゾーンヨガピギナー★SAYOKO    | 13日(お)ベーシックヨガ★KAHO                 | 14日(北)ピギナーピラティス★EMI               | 15日(お)ピギナーピラティス★ユキコ            | 2日(浅)ピラティス★★EMI             |                             | 11日(茶)ピギナーピラティス★あけみ         |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 10日(清)りらっくすヨガ★MIZUHO        |                             |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 17日(南)ホイールヨガピギナー★KARI       |                             |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 24日(北)ピギナーベーシックピラティス★TOMOMI |                             |
| 11:45-13:00                | 11:45-12:45                        | 11:45-13:00                       | 11:45-13:00                    | 11:45-13:00                 | 11:50-13:05                 | 11:50-13:05                 |
| 12日(浅)ピギナーピラティス★SAORI      | 6日(浅)骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO<br>(マタニティ可) | 14日(茶)ギアゾーンLV.1★MOMOE             | 22日(浅)ホイールピギナー★KAE             | 23日(茶)ベーシックヨガ★YUNA          |                             |                             |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 3日(北)ホイールヨガピギナー★SAYOKO      | 11日(南)ギアゾーンヨガLV.1&2★★★TAKEC |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 17日(清)ハタフロアヨガ★MIZUHO        | 25日(浅)ウィンヤサフロアヨガ★YU         |
|                            |                                    |                                   |                                |                             |                             |                             |
|                            |                                    |                                   |                                | 13:30-14:30                 |                             |                             |
|                            |                                    |                                   |                                | 16日(お)ヨガニードラ★KAHO           |                             |                             |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 13:35-14:50                 | 13:35-14:50                 |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 3日(浅)ウィンヤサフロアヨガ★YU          | 4日(清)ピギナーベーシックピラティス★TOMOMI  |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 24日(南)ベーシックヨガ★KARI          | 11日(北)ウィンヤサフロアヨガ★RIKA       |
|                            |                                    |                                   |                                |                             |                             | 18日(浅)ピラティス★★★YUMIKO        |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 15:20-16:35 (15:00-16:15)   | 15:20-16:35                 |
|                            |                                    |                                   |                                |                             | 17日(茶)アロマヨガ★AYAKO           | 4日(お)ベーシックヨガ★Ava            |
|                            |                                    |                                   |                                |                             |                             |                             |
| 5日(浅)18:30~ピラティス★★★YUMIKO  | 6日(お)18:45~身体が硬い人のヨガ★NAO           | 7日(清)20:10~ウィンヤサフロアヨガ★YUKIE       | 1日(茶)19:10~ベーシックヨガ★エレナ         | 2日(南)20:25~ピギナーピラティス★YASUYO |                             |                             |
| 12日(南)18:45~ホイールヨガ★TAKEC   | 13日(清)18:45~ピギナーベーシック★YASUYO       | 14日(南)18:45~ベーシックヨガ★KARI          | 8日(南)18:45~ピラティス★★★ERIKO       | 2周目(北)20:10~9日ホイールヨガ★SAYOKO |                             |                             |
| 19日18:30~(北)ピラティス★★★Kumiko | 20日(お)18:45~身体が硬い人のヨガ★NAO          | 21日(北)18:30~ピギナーベーシックピラティス★kumiko | 15日(茶)17:30~ウィンヤサフロア★SAYAKA    | 16日(清)20:10~ホイールヨガ★★★MITSUE |                             |                             |
| 26日(茶)18:30~アロマヨガ★AYAKO    | 27日(北)20:10~ウィンヤサフロアヨガ★MOMO        | 28日(お)20:10~ギアゾーンヨガLV.1&2★★★TAKEC | 22日(清)20:10~ピギナーベーシックピラティス★あけみ | 23日(お)18:30~ピラティス★★★なお      |                             |                             |

