

12月 Lesson Schedule

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1	2	3	4
			10:00-11:00/Tsuki ベーシック ★★ 12:00-13:00/Alisa フロー ★★★ 18:15-19:15/Suzuno 疲労回復 ★★ 20:00-21:00/Yuri リフレッシュ ★★★	10:00-11:00/Mao 背中美人 ★★ 12:00-13:00/Alisa パワー ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi デトックス ★★	10:00-11:00/Suzuno リンパリフレッシュ ★ 12:00-13:00/Alisa 姿勢改善 ★★★★★	10:00-11:00/Yuri 美尻・美脚 ★★★ 12:00-13:00/Nafumi 動く瞑想～ヴィンヤサ～ ★★★★★
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:00/Tsuki リラックス ★ 12:00-13:00/Alisa 骨盤矯正 ★★★★★ 18:15-19:15/Wakana 桃尻ピラティス ★★★★★ 20:00-21:00/Yukina 陰ヨガ ★★	定休日	10:00-11:00/Mao 太陽礼拝 ★★★ 12:00-13:00/Mao デトックス ★★ 19:00-20:00/Tsuki 血行促進 ★★★	10:00-11:00/Tsuki 自律神経を整える ★★ 12:00-13:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★ 18:15-19:15/Suzuno リラックス ★ 20:00-21:00/Yuri フルムーン ★★★	10:00-11:00/Tsuki 腸活 ★★★ 12:00-13:00/Wakana ピラティス入門 ★★ 19:00-20:00/Nafumi コリ・むくみ ★★★	9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ ★★ 11:00-12:00/Alisa ミュージックヨガ ★★★★★	10:00-11:00/Tsuki 血行促進 ★★★ 12:00-13:00/Alisa フロー ★★★
12	13	14	15	16	17	18
定休日	定休日	12:00-13:00/Alisa 陰ヨガ ★★ 14:00-15:00/Alisa お昼の居眠りヨガ ★ 19:00-20:00/Tsuki 自律神経を整える ★★	10:00-11:00/Tsuki デトックス ★★ 12:00-13:00/Alisa ダイエット ★★★★★ 18:15-19:15/Suzuno 腸活 ★★★ 20:00-21:00/Yuri 美しくびれ ★★★★★	10:00-11:00/Mao 姿勢改善 ★★★★★ 12:00-13:00/Mao 疲労回復 ★★ 19:00-20:00/Nafumi キャンドルヨガ ★★	10:00-11:00/Suzuno ベーシック ★★ 12:00-13:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★ 13:30-14:30/Wakana 筋膜リリースピラティ ス ★★★★★	10:00-11:00/Nafumi 太陽礼拝 ★★★ 12:00-13:00/Nafumi 疲労回復 ★★

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19	20	21	22	23	24	25
10:00-11:00/Wakana 優しいピラティス★★ 12:00-13:00/Tsuki コリ・むくみ★★★ 19:00-20:00/Alisa 動く瞑想～ヴィンヤサ～★★★★	定休日	10:00-11:00/Mao 美尻・美脚★★★ 12:00-13:00/Mao ベーシック★★ 19:00-20:00/Tsuki デトックス★★	10:00-11:00/Tsuki リラックス★ 12:00-13:00/Alisa 骨盤矯正★★★★ 18:15-19:15/Suzuno 血の巡り(経絡)ヨガ★★ 20:00-21:00/Yuri フロー★★★	10:00-11:00/Mao 血行促進★★★ 12:00-13:00/Wakana 美背中ピラティス★★★ 19:00-20:00/Nafumi リラックス★	9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ★★ 11:00-12:00/Alisa ダイエット★★★★★	10:00-11:15/ Alisa,Nafumi,Yuri ～12月の特別イベント～ 『クリスマスヨガ①』 ※子連れOK 12:00-13:15/ ～12月の特別イベント～ 『クリスマスヨガ②』
26	27	28	29	30	31	
10:00-11:00/Tsuki 背中美人★★ 12:00-13:00/Tsuki デトックス★★ 18:15-19:15/Wakana 美ボディピラティス★★★★	定休日	12:00-13:00/Alisa 美しくびれ★★★★ 19:00-20:00/Tsuki 疲労回復★★	10:00-12:00/ Alisa,Nafumi,Mao, Yuri,Suzuno 太陽礼拝108回 ～2022年の締めくり ヨガ～	定休日	定休日	



男性参加可能レッスン



特別レッスン (全員参加可)



イベント



お子様参加可能レッスン
(小学生以上)



朝ヨガ (全員参加可)