

# 3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	5
		10:00-11:00/Mao <b>流れるリンパ ★★★</b> 12:00-13:00/Mari <b>基本のピラティス ★★</b> 19:00-20:00/Yuko <b>快眠ヨガ ★</b>	10:00-11:00/Alisa <b>デトックス ★★</b> 12:00-13:00/Marie <b>骨盤矯正 ★★★★★</b> 18:15-19:15/Suzuno <b>血行促進 ★★★</b> 20:00-21:00/Yuri <b>爽快フロー ★★★★★</b>	10:00-11:00/Mao <b>朝のリラクゼーション ★</b> 12:00-13:00/Mao <b>美尻・美脚 ★★★(3.5)</b> 19:00-20:00/Nafumi <b>ほぐすヨガ ★★</b>	10:00-11:00/Suzuno <b>ストレッチヨガ ★★</b> ※マタニティ、お子様参加可 12:00-13:00/Mai <b>優しいピラティス ★★</b> ※男性参加可	10:00-11:00/Kyoko <b>ベーシック ★★</b> ※お子様参加可 12:00-13:00/Alisa <b>脂肪燃焼 ★★★★★</b>
6	7	8	9	10	11	12
10:00-11:00/Nafumi <b>リラックス ★</b> 12:00-13:00/Yuko <b>太陽礼拝 ★★★</b> 19:00-20:00/Alisa <b>フルムーン ★★★</b>	定休日	10:00-11:00/Kyoko <b>疲労回復 ★★</b> 12:00-13:00/Alisa <b>美しくびれ ★★★★★</b> 19:00-20:00/Yuko <b>自律神経を整える ★★</b>	10:00-11:00/Alisa <b>コア(体幹)ヨガ ★★★★★</b> 12:00-13:00/Marie <b>背中美人 ★★</b> 18:15-19:15/Suzuno <b>リンパリフレッシュ ★</b> ※マタニティ参加可 20:00-21:00/Yuri <b>引き締めヨガ ★★★★★</b>	10:00-11:00/Mao <b>陽活 ★★★</b> 12:00-13:00/Mai <b>美背中ピラティス ★★★★★</b> 19:00-20:00/Nafumi <b>血行促進 ★★★</b>	9:00-10:00/Suzuno <b>朝ヨガ ★★</b> 11:00-12:00/Alisa <b>燃焼フロー ★★★★★(3.5)</b>	10:00-11:00/Marie <b>姿勢改善 ★★★★★</b> 12:00-13:00/Suzuno <b>血の巡り(経絡)ヨガ ★★</b> ※マタニティ参加可
13	14	15	16	17	18	19
定休日	定休日	10:00-11:00/Mao <b>骨盤矯正 ★★★★★</b> 12:00-13:00/Mari <b>ピラティス入門 ★★</b> 19:00-20:00/Yuko <b>コリ・むくみ ★★★★★</b>	10:00-11:00/Alisa <b>ミュージックヨガ ★★★★★</b> 12:00-13:00/Marie <b>ベーシック ★★</b> 18:15-19:15/Suzuno <b>自律神経を整える ★★</b> ※マタニティ参加可 20:00-21:00/Yuri <b>腰痛・肩こり改善 ★★★★★</b>	10:00-11:00/Mao <b>動く瞑想～ヴィンヤサ～ ★★★★★</b> 12:00-13:00/Mao <b>血行促進 ★★★</b> 19:00-20:00/Nafumi <b>ゆったりフロー ★★</b>	10:00-11:00/Suzuno <b>リンパリフレッシュ ★</b> ※マタニティ、お子様参加可 12:00-13:00/Mai <b>美ボディピラティス ★★★★★</b> ※男性参加可	10:00-11:00/Marie <b>陰ヨガ ★★</b> 12:00-13:00/Nafumi <b>太陽礼拝 ★★★</b> ※お子様参加可

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
20	21	22	23	24	25	26
10:00-11:00/Nafumi <b>ゆったりフロー ★★</b> 12:00-13:00/Yuko <b>優しいストレッチヨガ ★</b> <small>※マタニティ、お子様参加可</small> 19:00-20:00/Mai <b>桃尻ピラティス ★★★</b>	定休日	10:00-11:00/Mao <b>背中美人 ★★</b> 12:00-13:00/Alisa <b>優しいコア(体幹)ヨガ ★★★</b> 19:00-20:00/Yuko <b>リラックス ★</b>	10:00-11:00/Alisa <b>コリ・むくみ ★★★</b> 12:00-13:00/Marie <b>引き締めダイエット ★★★★★</b> 18:15-19:15/Suzuno <b>腸活 ★★★</b> 20:00-21:00/Yuri <b>気分リフレッシュ ★★★</b>	10:00-11:00/Mao <b>姿勢改善 ★★★★★</b> 12:00-13:00/Mai <b>筋膜リリースピラティス ★★★</b> 19:00-20:00/Nafumi <b>デトックス ★★</b>	9:00-10:00/Suzuno <b>朝ヨガ ★★</b> 11:00-12:00/Alisa <b>ミュージックヨガ ★★★★★</b>	10:00-11:00/Yuri <b>美ボディメイク ★★★★★</b> 12:00-13:00/Nafumi <b>ほぐすヨガ ★★</b>
27	28	29	30	31		
10:00-11:00/Nafumi <b>動く瞑想～ヴィンヤサ～ ★★★★★</b> 12:00-13:00/Yuko <b>自律神経を整える ★★</b> <small>※マタニティ、お子様参加可</small> 19:00-20:00/Suzuno <b>快眠ヨガ ★</b>	定休日	10:00-11:00/Mao <b>腰痛・肩こり改善 ★★★★★</b> 12:00-13:00/Mao <b>リラクゼーション ★</b> 19:00-20:00/Yuko <b>疲労回復 ★★</b>	10:00-11:00/Alisa <b>美尻・美脚 ★★★(3.5)</b> 12:00-13:00/Marie <b>陰ヨガ ★★</b> 18:15-19:15/Suzuno <b>血の巡り(経絡)ヨガ ★★</b> <small>※マタニティ参加可</small> 20:00-21:00/Yuri <b>美しくびれ ★★★★★</b>	定休日		



ピラティス



男性参加可能レッスン



特別レッスン (全員参加可)



朝ヨガ (全員参加可)