







月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3(文化の日)	4	5
November Lesson Schedule		10:00-11:00/Kyoko 朝のゆったりフロー ★★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Mai キレイを作るピラティス (美尻・美脚) ★★ 19:30-20:30/Yuko 身体の軸を考えるヨガ ★★★	10:00-11:00/Alisa 陰ヨガ ★★ 12:00-13:00/Alisa 集中力を高める バランスヨガ ★★ 18:30-19:30/Suzuno アロマリラックス ★ ※マタニティ参加可 20:00-21:00/Yuri 美尻・美脚 ★★(3.5)	10:00-12:00/ ~秋の特別レッスン~ 『秋を感じるパークヨガ』 @平和公園メタセコイヤ広場 	10:00-11:00/Suzuno ベーシック ★★ ※お子様(小学生以上)参加可 12:00-13:00/Alisa 脂肪燃焼(パワー) ★★	10:00-11:00/Mai モーニングピラティス ★★ ※男性参加可 12:00-13:00/Suzuno 血の巡り(経絡)ヨガ ★★ ※マタニティ参加可
		6	7	8	9	10
10:00-11:00/Rie 優しいバレトン 12:00-13:00/Yuko 優しい引き締めヨガ ★★(2.5) ※マタニティ参加可 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ 19:30-20:30/Mai 美背中ピラティス ★★ ※男性参加可	定休日	10:00-11:00/Kyoko 呼吸を深めるヨガ ★★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Alisa 上半身引き締め (二の腕・背中) ★★ 19:30-20:30/Yuko 腰痛改善 ★★ ※マタニティ参加可	10:00-11:00/Mai 女性のためのピラティス (股関節・骨盤) ★★ 12:00-13:00/Tsuki 背中美人 ★★ 18:30-19:30/Suzuno フェムケアヨガ (骨盤底筋&膣トレ) ★★ 20:00-21:00/Yuri 疲労回復 ★★	10:00-11:00/Kyoko 季節のアロマリラックス ★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Suzuno 骨盤を整える ★★ 19:30-20:30/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★	9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ (コーヒーサービス有り ※50分レッスン) 10:30-11:30/Mai ビギナーズピラティス ★★ ※男性参加可 12:00-13:00/Alisa 姿勢改善 ★★	9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ (コーヒーサービス有り ※50分レッスン) 10:30-11:30/Yuri 燃焼フロー ★★(3.5) 12:00-13:00/Alisa Music Yoga ★★
13	14	15	16	17	18	19
定休日	定休日	10:00-11:00/Kyoko 朝のまどろみヨガ ★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Kyoko コリ・むくみ ★★ 19:30-20:30/Yuko ナチュラルフロー ★★(2.5)	10:00-11:00/Mai 引き締めピラティス ★★★(3.5) 12:00-13:00/Suzuno 腸活 ★★ 19:30-20:30/Suzuno 夜の血行促進ヨガ ★★ ※マタニティ参加可	10:00-11:00/Kyoko ハートオープンフロー ★★★ 12:00-13:00/Yuko 腰痛改善 ★★ ※マタニティ参加可 19:30-20:30/Alisa 快眠の陰ヨガ ★	10:00-11:00/Suzuno 呼吸を深めるフローヨガ ★★ ※お子様(小学生以上)参加可 12:00-13:00/Alisa 集中力を高める バランスヨガ ★★(3.5)	9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ (コーヒーサービス有り ※50分レッスン) 10:30-11:30/Mai 筋膜リリースピラティス ★★★ ※男性参加可 12:00-13:00/Alisa 動く瞑想~ヴィンヤサ~ ★★★★

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(勤労感謝の日)	24	25	26
10:00-11:00/Rie 燃焼バレトン 12:00-13:00/Yuko 冬の養生ヨガ ★★ ※マタニティ参加可 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ 19:30-20:30/Mai 夜の整えるピラティス ★★ ※男性参加可	定休日	10:00-11:00/Kyoko 太陽礼拝 ★★★ 12:00-13:00/Alisa 股関節を緩めるヨガ ★★(2.5) 19:30-20:30/Yuko 肩こり解消ヨガ ★★ ※タオル持参 ※マタニティ参加可	10:00-11:00/Alisa 疲労回復 ★★ 12:00-13:00/Tsuki 引き締めボディメイクヨガ ★★★★★	10:00-11:00/Kyoko 自律神経を整える ★★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Suzuno 美尻・美脚 ★★★(3.5) 19:30-20:30/Alisa 腸活 ★★★	9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ (コーヒーサービス有り ※50分レッスン) 10:30-11:30/Alisa 上半身引き締め (二の腕・背中) ★★★ 12:00-13:00/Mai 体幹ピラティス ★★★★★ ※男性参加可 19:30-20:30/Yuko 土曜日夜の特別レッスン ~Week Endご褒美ヨガ~	10:00-11:00/Alisa 朝のゆったりフロー ★★ 12:00-13:00/Suzuno 美しくびれ・お腹引き締め ★★★★★
27	28	29	30			
10:00-11:00/Alisa 背中美人 ★★ 12:00-13:00/Yuko フルムーン(月礼拝) ★★★★★ ※マタニティ参加可 13:30-14:30/Suzuno マタニティヨガ 19:30-20:30/Mai 筋膜リリースピラティス ★★★★★ ※男性参加可	定休日	10:00-11:00/Kyoko デトックス ★★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Kyoko 動く瞑想~ヴィンヤサ~ ★★★★★ 19:30-20:30/Yuko リラクゼーション ★ ※マタニティ参加可	10:00-11:00/Mai 美ボディピラティス ★★★★★ 12:00-13:00/Alisa Music Yoga ★★★★★ 18:30-19:30/Suzuno リンパリフレッシュ ★★ ※マタニティ参加可 20:00-21:00/Yuri 優しいコア(体幹)ヨガ ★★★★★(3.5)			

- 
 ピラティス
- 
 男性参加可能レッスン
- 
 朝(9:00~)レッスン(全員参加可)
- 
 特別レッスン (男性参加可)
- 
 マタニティヨガ (マタニティ限定)
- 
 バレトン (女性専用)