

11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 | 6 |
| | 定休日 | 12:00-13:00/Alisa 姿勢改善 ★★★★★ 19:00-20:00/Tsuki デトックス ★★ | 10:00-11:00/Yuri リフレッシュ ★★★ 12:00-13:00/Alisa ミュージックヨガ ★★★★★ ※祝日の為 デイタイム営業 | 10:00-11:00/Tsuki 自律神経を整える ★★ 12:00-13:00/Wakana ピラティス入門 ★★ 19:00-20:00/Alisa コリ・むくみ ★★★ | 10:00-11:00/Suzuno ベーシック ★★ 12:00-13:00/Alisa 美しくびれ ★★★★★ | 10:00-11:00/Tsuki 腸活 ★★★ 12:00-13:00/Nafumi ヴィンヤサ ★★★★★ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10:00-11:00/Tsuki 血行促進 ★★★ 12:00-13:00/Tsuki デトックス ★★ 18:15-19:15/Wakana 優しいピラティス ★★ 20:00-21:00/Alisa フルムーン ★★★ | 定休日 | 12:00-13:00/Alisa 背中美人 ★★ 19:00-20:00/Tsuki コリ・むくみ ★★★ | 10:00-11:00/Tsuki リラックス ★ 12:00-13:00/Alisa ダイエット ★★★★★ 18:15-19:15/Suzuno ベーシック ★★ 20:00-21:00/Yuri 腰痛改善 ★★ | 10:00-11:00/Mao 太陽礼拝 ★★★ 12:00-13:00/Mao 骨盤矯正 ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi 疲労回復 ★★ | 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ ★★ 11:00-12:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★ | 10:00-11:00/Yuri 美尻・美脚 ★★★ 12:00-13:00/Nafumi リラックス ★ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 10:00-11:00/Tsuki ベーシック ★★ 12:00-13:00/Tsuki 腸活 ★★★ 18:15-19:15/Wakana 美ボディピラティス ★★★★★ 20:00-21:00/Alisa 快眠ヨガ ★ | 定休日 | 12:00-13:00/Yukina 陰ヨガ ★★ 19:00-20:00/Tsuki 血行促進 ★★★ | 10:00-11:00/Tsuki デトックス ★★ 12:00-13:00/Alisa 美尻・美脚 ★★★ 18:15-19:15/Suzuno コリ・むくみ ★★★ 20:00-21:00/Yuri パワー ★★★★★ | 10:00-11:00/Mao ヴィンヤサ ★★★★★ 12:00-13:00/Wakana 筋膜リリースピラティス ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi キャンドルヨガ ★★ | 10:00-11:00/Suzuno 自律神経を整える ★★ 12:00-13:00/Alisa フロー ★★★★★ 13:30-14:30/Wakana 桃尻ピラティス ★★★★★ | 10:00-11:00/Tsuki 血行促進 ★★★ 12:00-13:00/Alisa 姿勢改善 ★★★★★ |

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|-----|---|---|--|--|--|
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 定休日 | 定休日 | 10:00-11:00/Alisa 骨盤矯正 ★★★★★ 12:00-13:00/Nafumi 太陽礼拝 ★★★ ※祝日の為 デイタイム営業 | 10:00-11:00/Tsuki 腸活 ★★★ 12:00-13:00/Alisa コア(体幹)ヨガ★★★★★ 18:15-19:15/Suzuno リンパリフレッシュ ★ 20:00-21:00/Yuri フロー ★★★ | 10:00-11:00/Mao 疲労回復 ★★ 12:00-13:00/Mao 美しくびれ ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi リラックス ★ | 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ ★★ 11:00-12:00/Tsuki コリ・むくみ ★★★ | 10:00-11:00/Alisa 陰ヨガ ★★ 12:00-13:00/Alisa パワー ★★★★★ 13:30-14:30/Wakana 美背中ピラティス ★★★ |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| 10:00-11:00/Tsuki 疲労回復 ★★ 12:00-13:00/Tsuki 美尻・美脚 ★★★ 18:15-19:15/Wakana 美脚ピラティス ★★★★★ 20:00-21:00/Yuri リフレッシュ ★★★ | 定休日 | 12:00-13:00/Mao フロー ★★★ 19:00-20:00/Tsuki 自律神経を整える ★★ | | | | |



男性参加可能レッスン



お子様参加可能レッスン
(小学生以上)



特別レッスン (男女参加可)



朝ヨガ (全員参加可)