

9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
			12:00-13:00/Alisa フロー ★★★ 18:15-19:15/Suzuno リラックス ★ 20:00-21:00/Yuri 美しくびれ ★★★★★	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 ★★★	8:00-9:00/Suzuno 朝ヨガ★★ 10:00-11:00/Suzuno 血行促進 ★★★ 12:00-13:00/Alisa 姿勢改善 ★★★★★	10:00-11:00/Alisa 美尻・美脚 ★★★ 12:00-13:00/Nafumi ヴィンヤサ ★★★★★
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:00/Tsuki 背中美人★★ 12:00-13:00/Tsuki 自律神経を整える★★ 18:15-19:15/Wakana 美脚ピラティス ★★★★★ 20:00-21:00/Alisa 快眠ヨガ★	定休日	10:00-11:00/Yukina 骨盤矯正 ★★★★★ 12:00-13:00/Yukina ベーシック★★ 19:00-20:00/Tsuki 美尻・美脚★★★	12:00-13:00/Alisa 血行促進★★ 18:15-19:15/Suzuno リンパリフレッシュ★ 20:00-21:00/Yuri パワー ★★★★★	10:00-11:00/Tsuki デトックス★★ 12:00-13:00/Wakana 美背中ピラティス ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi 疲労回復★★	10:00-11:00/Suzuno リラックス★ 12:00-13:00/Alisa コアヨガ ★★★★★	10:00-11:00/Yukina 陰ヨガ★★ 12:00-13:00/Nafumi 太陽礼拝★★★
12	13	14	15	16	17	18
10:00-11:00/Tsuki フロー ★★★ 12:00-13:00/Tsuki リラックス★ 18:15-19:15/Wakana 優しいピラティス★★★ 20:00-21:00/Alisa コアヨガ ★★★★★	定休日	10:00-11:00/Yukina 陰ヨガ★★ 12:00-13:00/Yukina コリ・むくみ ★★★ 19:00-20:00/Tsuki キャンドルヨガ★★	12:00-13:00/Alisa 姿勢改善 ★★★★★ 18:15-19:15/Suzuno ベーシック★★ 20:00-21:00/Yuri 腰痛改善★★	10:00-11:00/Tsuki 美尻・美脚★★★ 12:00-13:00/Wakana 筋膜リリースピラティ ス★★★ 19:00-20:00/Nafumi ヴィンヤサ ★★★★★	8:00-9:00/Suzuno 朝ヨガ★★ 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/Yuri ダイエット ★★★★★ 12:00-13:00/Nafumi リラックス★

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
定休日	定休日	10:00-11:00/Yukina 自律神経を整える ★★ 12:00-13:00/Yukina 太陽礼拝 ★★★ 19:00-20:00/Tsuki 疲労回復 ★★	12:00-13:00/Alisa 背中美人 ★★ 18:15-19:15/Suzuno コリ・むくみ ★★★ 20:00-21:00/Yuri ダイエット ★★★★★	～9月の特別イベント～ 『美ヨガポーズ塾』 ※子連れ参加OK 10:00-11:15/初級編 11:45-13:00/中級編 Yukina・Alisa・Tsuki	10:00-11:00/Suzuno リンパリフレッシュ ★ 12:00-13:00/Alisa ミュージックヨガ ★★★★	10:00-11:00/Alisa 血行促進 ★★★ 12:00-13:00/Alisa 自律神経を整える ★★ 13:30-14:30/Wakana 筋膜リリースピラティス ★★★
26	27	28	29	30		
10:00-11:00/Tsuki デトックス ★★ 12:00-13:00/Tsuki 腸活 ★★★ 18:15-19:15/Wakana 桃尻ピラティス ★★★★★ 20:00-21:00/Alisa パワー ★★★★★	定休日	10:00-11:00/Yukina 血行促進 ★★★ 12:00-13:00/Yukina 陰ヨガ ★★ 19:00-20:00/Tsuki フロー ★★★	12:00-13:00/Alisa 美しくびれ ★★★★★ 18:15-19:15/Suzuno 疲労回復 ★★ 20:00-21:00/Yuri 美尻・美脚 ★★★	10:00-11:00/Tsuki コリ・むくみ ★★★ 12:00-13:00/Wakana 美ボディピラティス ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi リラックス ★		

 男性参加可能レッスン

 特別レッスン (男女参加可)

 朝ヨガ (男女参加可)