

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
フラエクササイズ 10:10~10:50 Tomo	ストレッチピラティス 10:30~11:10 Hisae	ホットヨガライト 10:00~10:40 Haruko	ビギナーズフロー 10:00~10:40 Misaki	ホットヨガベーシック 10:00~10:40 Yuko	朝ヨガ 8:00~8:40 Mutsumi	ビギナーズフロー 10:00~10:40 Haruko
ストレッチ & 筋トレ 11:00~11:40 Tomo	ホットアンチエイジング 11:30~12:10 Misaki	骨盤ヨガ 10:50~11:30 Haruko	ホットアンチエイジング 10:50~11:30 Misaki	椅子ヨガ 10:50~11:30 Yuko	骨盤ヨガ 9:00~9:40 Mutsumi	ホットヨガライト 10:55~11:35 Haruko
		午後のゆるヨガ 13:50~14:30 Yuko			ピラティス 10:00~10:40 Hisae	ホットヨガベーシック 11:50~12:30 Haruko
					アンチエイジング 11:00~11:40 Nagisa	
ホットヨガライト 18:30~19:10 Yuko				ホットアンチエイジング 18:20~19:00 Misaki	フラダンス(常温) 12:00~12:40 Gina	
パワーヨガ 19:20~20:30 Yuko	ホットヨガベーシック 19:00~19:40 Miho	ホットダイエットヨガ 18:30~19:10 Ken	ホット骨格矯正EX 19:00~19:40 Yukiko	ビギナーズフロー 19:10~19:50 Misaki		
骨盤ホットヨガ 20:50~21:30 Mutsumi	ホットヨガフロー 19:50~20:30 Miho	骨盤ホットヨガ 19:20~20:00 Ken	ホットヨガライト 20:00~20:40 Yukiko	ホットヨガベーシック 20:05~20:45 Miho		
ホットヨガベーシック 21:40~22:20 Mutsumi	初めてのタイ式ヨガ 20:40~21:20 Chiako	HOT BOWSPRING 20:10~20:50 Ken	ホットヨガベーシック 21:00~21:40 Akiko	ホットヨガライト 20:55~21:35 Miho		
			ホットアンチエイジング 21:50~22:30 Akiko			