

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	ホット骨格矯正EX 10:00~10:40 Yukiko	ビギナーズフロー 10:00~10:40 Misaki	ホット骨盤ヨガ 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	ホットヨガライト 11:30~12:10 Urara	ホットヨガライト 11:00~11:40 Yukiko	アンチエイジング 11:00~11:40 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
					ビギナーズフロー 10:00~10:40 Erika	ホットヨガベーシック 11:50~12:30 Haruko
					フラダンス(常温) 11:00~11:40 Gina	
ホットヨガライト 18:30~19:10 Yuko	ホットアンチエイジング 19:00~19:40 Miyuki	ホットヨガベーシック 18:30~19:10 Shiho/Taeko	ホットダイエットヨガ 19:00~19:40 Yukiko	ホットヨガベーシック 18:30~19:10 Haruko		
パワーヨガ 19:20~20:30 Yuko	ホットヨガベーシック 20:00~20:40 Miyuki	ホットアンチエイジング 19:20~20:00 Mika	ホット骨盤ヨガ 19:50~20:30 Yukiko	ビギナーズフロー 19:20~20:00 Haruko		
ホット骨盤ヨガ 20:50~21:30 Mutsumi	初めてのタイ式ヨガ 20:50~21:30 Chiako	ビギナーズフロー 20:20~21:00 Mika	ホットヨガベーシック 20:40~21:20 Shiho/Taeko	ホットヨガライト 20:10~20:50 Tomomi		
ビギナーズフロー 21:40~22:20 Mutsumi			ホットヨガライト 21:40~22:10 Shiho	ホットサーキット 21:00~21:40 Shiho		