

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	ホットヨガライト 11:30~12:10 Mika	ホットヨガベーシック 10:50~11:30 Haruko	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 Nagisa	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	ホットヨガライト 19:00~19:40 Miyuki	ホットサーキット 18:30~19:10 Shoko	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 Shiho / Taeko		
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	H骨格矯正EX 19:30~20:10 Miyuki	骨盤ホットヨガ 20:00~20:40 Yukiko	ホットヨガライト 19:20~20:00 Shiho / Taeko		
骨盤ホットヨガ 20:50~21:30 Mutsumi	初めてのタイ式ヨガ 20:50~21:30 Chiako	ホットヨガベーシック 20:20~21:00 Miyuki	ホットヨガベーシック 21:00~21:40 Taeko	ホットヨガフロー 20:20~21:00 Erika		
ビギナーズフロー 21:40~22:20 Mutsumi		ホットヨガライト 21:10~21:50 Miyuki	ホットアンチエイジング 21:50~22:30 Taeko	骨盤ホットヨガ 21:10~21:50 Erika		