



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	金曜日午前の「肩こり、腰痛改善ピラティス」 10月は3回の開催です! 隔週火曜日の午前に「リラックスヨガ」が 内容リニューアルでスタート!				1日 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30	2日 シンアルヨガ 10:00-11:15 リフレッシュヨガ 13:30-14:45
3日 肩こり改善ヨガ 10:00-11:15	4日 引き締めフローヨガ 9:45-10:45 バランス整えピラティス 19:30-20:30	5日 NEW! リラックスヨガ 11:30-12:30 引き締めフローヨガ 19:30-20:30	6日 ママヨガ(0歳~6歳) 10:30-11:30 キッズヨガ 16:15-17:15	7日 引き締めフローヨガ 11:30-12:30 カラダ引き締めワークアウト 19:30-20:20	8日 おやすみ 	9日 肩こり改善ヨガ 10:00-11:15
10日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 スッキリほぐしヨガ 13:30-14:45	11日 引き締めフローヨガ 9:45-10:45 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	12日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ママヨガ(0歳児のみ) 13:00-14:00 からだ温めヨガ 19:30-20:45	13日 引き締めフローヨガ 10:00-11:00 キッズヨガ 16:15-17:15 筋膜リリースヨガ 19:30-20:45	14日 アロマヨガ 10:00-11:15	15日 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30 引き締めフローヨガ 19:30-20:30	16日 疲労回復ヨガ 10:00-11:30 リフレッシュヨガ 13:30-14:45
17日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 スッキリほぐしヨガ 13:30-14:45	18日 引き締めフローヨガ 9:45-10:45 ヨガ&バレエストレッチ 11:00-12:00 バランス整えピラティス 19:30-20:30	19日 NEW! リラックスヨガ 11:30-12:30 引き締めフローヨガ 19:30-20:30	20日 引き締めフローヨガ 10:00-11:00 キッズヨガ 16:15-17:15 アロマヨガ 19:30-20:45	21日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 カラダ引き締めワークアウト 19:30-20:20	22日 肩こり改善ヨガ 19:30-20:45	23日 筋膜リリースヨガ 10:00-11:15 ジャイロキネシス 16:30-17:30
24日 リフレッシュヨガ 10:00-11:15 ベーシックヨガ 13:30-14:45	25日 引き締めフローヨガ 9:45-10:45 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	26日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 からだ温めヨガ 19:30-20:45	27日 引き締めフローヨガ 10:00-11:00 ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30 ヒーリングヨガ 19:30-20:45	28日 アロマヨガ 10:00-11:15 カラダ引き締めワークアウト 19:30-20:20	29日 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30 肩こり改善ヨガ 19:30-20:45	30日 疲労回復ヨガ 10:00-11:30
31日 リフレッシュヨガ 10:00-11:15 スッキリほぐしヨガ 13:30-14:45						