





2月スケジュール


◆スケジュールと担当に変更がございます。

またスタジオ改装工事の為、**2月5日～14日まで(10日間)お休み**します。ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

月会費制マンスリー会員の方はコース問わず、月額を半額とさせていただきます。期間回数券をお持ちの方は、**10日間有効期限**を延長いたします。

	月	火	水	木	金	土	日
9 10	外部利用 枠 14:00～ 乳がん患者様 向けクラス (外部講師)	10:00-(75分)★1.5 リチュピラティス ジヒ	10:00-(70分)★2 ハタヨガ ひいろ	10:00-(70分) ★2 アロマフローヨガ Tomomi	10:00-(70分) ★1 経絡ヨガ(+ストレッチ) Emi	9:30-(70分) ALL ほぐすヨガ Mari	10:00-(70分)★1.5～2 モーニングフロー Kayoko(その他代行)
11		11:30-14:30 プライベート	11:30-(60分) 産後ヨガ ひいろ 3カ月-1歳半まで			11:00-(70分)★2 ハタヨガ ひいろ	11:30-12:30 プライベート
13			13:30-(60分) ★1.5 リチュピラティス Eri 		13:00-18:00 プライベート	11:30-14:30 プライベート	13:00-(70分) ★1.5 ベーシック Eri 
15		15:00-(60分)★1.5 ベーシック Eri 	15:00-18:00 プライベート			15:00-(60分)★1.5 リチュピラティス Eri	14:30-16:00 プライベート
16		16:30-18:30 プライベート				15:00- 16:15- プライベート 【シニアトレーナー】	16:30-(70分) ALL 経絡ヨガ(+ストレッチ) Emi
18 19		19:00-(70分) ALL マインドフルネスヨガ Yoko	18:45-(60分)★1.5 リチュピラティス Eri	18:30-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ	18:30-(75分) ALL 陰ヨガ Mari		
20			20:00-(70分) ALL 自律神経を整えるヨガ Yuriko	20:00-(70分) ALL ほぐすヨガ ひいろ 	20:00-(70分) ★1 FLOW&Relax (yinyoga) Eri 男性可		

マーク：オンライン同時クラス

の部分は、ピラティスのプライベートレッスンです。お申込み・詳細はホームページまたはInstagramをご覧ください。