2022年

お気軽にお問い合わせください

【8月スタジオスケジュール】

075-723-0888

次月スケジュールアップは第4火曜日の21:30です!

クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます! それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します!

	NESS CLUB	【8月スタンス	, , , , , <u>, , , , , , , , , , , , , , </u>	075-723	J-0000							
月			火		水		金		±		B	
1			2	3		5		6		7		
ハタヨガ	9:45 11:00 KL		9:00 10:15 KEIKO	ヨガムーヴ	9:00 10:00 NAOMI	ハタヨガ	9:00 10:15 NATSUKI	モーニングフローヨガ	7:30 8:45 AKANE	モーニングイシュタヨガ		
マットピラティス		KO ジャイロキネシス	10:30 11:45 MISATO		10:15 11:15 DAIKI		10:30 11:45 SANDRA		9:30 10:45 YUKA		9:30 10:45 MIKI.I	
ボディメンテナンス	13:00 14:15 YL	RI クリパルヨガ	13:00 14:15 CHIE	★★フローピラティス	11:30 12:30 DAIKI	ボディメンテナンス	12:00 13:15 YURI	★はじめてのベリーダンス	. 13:30 14:30 ORIE	★フラ	11:00 12:00 KANA	
陰ヨガ	14:30 15:45 SAC	- 人体別カニフ	★ 『ホイールヨガ』	ベーシックアシュタンガヨガ	13:00 14:15 RISAKO	やさしいヨガ	13:30 14:45 SHIINA	バレエプレビギナー	14:45 15:45 MEGUMI	カンフー	13:00 14:00 TOMI	
姿勢コンディショニング	7 18:30 19:15 SAT		6:30(AKIKO)	陰ヨガ		バランスボール &ピラティス	16:30 17:30 MEGUMI	アシュタンガヨガ	16:00 17:15 AKIKO	バランスボール & ピラティス	16:15 17:00 MEGUMI	
太極拳(TAI-CHI)	19:30 20:45 TC	MI		アロマイシュタヨガ	18:30 19:45 YOKO	イシュタヨガ	18:00 19:15 YOKO	リラックスヨガ	17:30 18:45 YOKO	やさしいクリパルヨガ	17:30 18:45 Al	
		マットピラティス	18:15 19:15 YURIKO	ヨギックアーツビギナー	20:00 21:15 YOSHI	アロマリラックスヨガ	19:30 20:45 SACHI					
		アシュタンガヨガ	19:30 20:45 MIKI.I									
8	}		9	10		12		13	3	14		
ハタヨガ	9:45 11:00 KL		9:00 10:15 KEIKO		9:00 10:00 NAOMI							
マットピラティス		KO ジャイロキネシス		★★マットピラティス	10:15 11:15 DAIKI)				
ボディメンテナンス	13:00 14:15 YU	RI クリパルヨガ	13:00 14:15 CHIE	★★フローピラティス	11:30 12:30 DAIKI		8月11日(木)~	8月18日(木)				
陰ヨガ		⊪0 はじめてのアシュタンガ		ベーシックアシュタンガヨガ			夏季休					
姿勢コンディショニング				ジヴァムクティヨガ	14:30 15:45 RYOKO	'	とさせていた	こだきます				
太極拳(TAI-CHI)	19:30 20:45 TC	MI マットピラティス	18:15 19:15 YURIKO		18:30 19:45 YOKO							
		アシュタンガヨガ		ヨギックアーツビギナー								
18	5		16	17		19		20		21		
				1		ハタヨガ				はじめてのタヒチアンダンス		
						ヴィンヤサヨガ	10:30 11:45 SANDRA		9:30 10:45 YUKA		9:30 10:45 MIKI.I	
						ボディメンテナンス		ヨギックアーツビギナー			11:00 12:00 KANA	
						やさしいヨガ		★はじめてのベリーダンス		*	13:00 14:00 TOMI	
						バランスボール & ピラティス				カラダバランス~調整系~		
						イシュタヨガ	18:00 19:15 YOKO	'		バランスボール&ピラティス		
	9月	プログラムアップ日				アロマリラックスヨガ	19:30 20:45 SACHI	リラックスヨガ	17:30 18:45 SACHIKO	やさしいクリパルヨガ	17:30 18:45 Al	
22	2		23	24		26		2	7	28		
22 ハタヨガ			9:00 10:15 KEIKO	24 ヨガムーヴ		26 ハタヨガ		2 モーニングナチュラルフローヨガ		28 モーニングハタヨガ		
ハタヨガ	9:45 11:00 KL	MI ハタヨガ	9:00 10:15 KEIKO	ヨガムーヴ	9:00 10:00 NAOMI	ハタヨガ	9:00 10:15 NATSUKI	モーニングナチュラルフローヨガ	7:30 8:45 YUKA	モーニングハタヨガ	7:30 8:45 NATSUKI	
ハタヨガ マットピラティス	9:45 11:00 KL 11:30 12:30 YUF	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA	モーニングナチュラルフローヨガ トウリヨガ	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス	9:45 11:00 KL 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YL	MI ハタヨガ ™0 ジャイロキネシス RI クリパルヨガ	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE	∃ガムーヴ★★マットピラティス★★フローピラティス	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA	モーニングナチュラルフローヨガ トゥリヨガ ヨギックアーツビギナー	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAG	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガ3	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE ヨガ 14:30 15:45 AKIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 1 13:00 14:15 RISAKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA	モーニングナチュラルフローヨガ トゥリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニンク	9:45 11:00 KL 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YL 14:30 15:45 SAG 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガ3 ★フラ	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE ヨガ 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI	モーニングナチュラルフローヨガ トウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス	7 7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ	9:45 11:00 KL 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YL 14:30 15:45 SAG 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガ3 RU マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ バランスボール&ピラティス イシュタヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニンク	9:45 11:00 KL 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YL 14:30 15:45 SAG 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガ3 ★フラ	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ バランスボール&ピラティス イシュタヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ	7 7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニンク	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガ3 RU マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 Dancan Word	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ バランスボール&ピラティス イシュタヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI)	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガラ ORU ★フラ マットピラティス アシュタンガヨガ	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE ヨガ 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 Dancan Word	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ バランスボール&ピラティス イシュタヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI)	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガラ ORU ★フラ マットピラティス アシュタンガヨガ	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE まが 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 Dancan Wong	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ バランスボール&ピラティス イシュタヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ リラックスヨガ	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI)	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガラ RI マットピラティス アシュタンガヨガ	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 37 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAICHI 9:00 10:00 NAOMI	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガ ©重要なお のクラスに関して予約・	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI,I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YUF	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IKO はじめてのアシュタンガラ RI マットピラティス アシュタンガヨガ MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAMENI WOME 9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガ ©重要なお のクラスに関して予約・	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO S知らせ◎ ご受講の回数を設ける をお願い致します。(代	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ せて頂きます。 講舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI,I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAMENI WOME 9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガ ©重要なお のクラスに関して予約・ いただけますようご協力	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO S知らせ◎ ご受講の回数を設ける をお願い致します。(代 先生■、■DAIKI先生	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 講舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIK .I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAICHI 9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガ ©重要なお 「のクラスに関して予約・いただけますようご協力・ KUMI先生■、■KEIKO	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO のは、17:30 18:45 SACHIKO のは、17:30 18:45 SACHIKO のは、17:30 18:45 SACHIKO のは、17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 講舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIK .I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガ ©重要なお 「のクラスに関して予約・いただけますようご協力・ KUMI先生■、■KEIKO ー会員 4回/ウィークデー	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO の回数を設ける をお願い致します。(代 先生■、■DAIKI先生 会員 3回 / 4DAYS会	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 議舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIK .I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガ ②重要なお のクラスに関して予約・ いただけますようご協力: ■KUMI先生■、■KEIKO ー会員 4回 / ウィークデー	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO の回数を設ける をお願い致します。(代 先生■、■DAIKI先生 会員 3回 / 4DAYS会	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 議舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIK .I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講 レギュラ-	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ リラックスヨガ ②重要な のクラスに関して予約・ いただけますよ。■ KEIKO 一会員 4回 / ウィークデー ■ SANDR 一会員 5回 / ウィークデー	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO の回数を設ける をお願い致します。(代 先生■、■DAIKI先生 会員 3回 / 4DAYS会	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 議舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI,I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講 レギュラ・	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ リラックスヨガ ②重要な のクラスに関して予約・ いただけますようご協力: KUMI先生■、■KEIKO 一会員 4回/ウィークデー ■SANDR 一会員 5回/ウィークデー	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO S知らせ◎ ご受講の回数を設ける をお願い致します。(代 先生■、■DAIKI先生 会員 3回 / 4DAYS会	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 議舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIK .I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講 レギュラ・ レギュラ・ ★★(黒星2つ)の連	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガリラックスに関して予約・しただけますようご協力: ■KUMI先生■、■KEIKOー会員4回/ウィークデーー会員5回/ウィークデーー	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO S知らせ◎ ご受講の回数を設ける をお願い致します。(代 先生■、■DAIKI先生 会員 3回 / 4DAYS会	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 議舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIK .I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 しギュラ・ レギュラ・ ※スケジュー ★★(黒星2つ)の連 どちらか1レッスン選	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ リラックスヨガ リラックスに関して予約・ いただけますようご協力: KUMI先生■、■KEIKO ー会員 4回 / ウィークデー ■SANDR ー会員 5回 / ウィークデー ルに関して◎ 株力グラムに関しては いたご予約下さい。	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO S知らせ◎ ご受講の回数を設ける をお願い致します。(代 先生■、■DAIKI先生 会員 3回 / 4DAYS会	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー バランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 議舎む、モーニング除く)	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講 レギュラ・ レギュラ・ (黒星2つ)の連 どちらか1レッスン選 2レッスン同時のご 10:30 11:45 NATSUKI	モーニングナチュラルフローヨボトウリヨガ ヨギックアーツビギナー★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガ ○重要ながいただけますようご協力・いただけますようご協力・いただけますようで協力・ ■ KUMI先生■、■ KEIKOー会員 4回 / ウィークデーー会員 5回 / ウィークデールに関して@ 練力ログラムに関してはんでご予約下さい。	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO S知らせ◎ ご受講の回数を設ける をお願い致します。(代 先生■、■DAIKI先生 会員 3回 / 4DAYS会	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 議會む、モーニング除く) ■ 会員 2回 会員 3回	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講 レギュラ・ レギュラ・ レギュラ・ メ★(黒星1つ) ・ (黒星1つ)	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー ★はじめてのベリーダンス マットピラティス アシュタンガヨガ リラックスヨガ ②重要なが いただけまするに関して予約力: KUMI先生■、■KEIKO 一会員 4回 / ウィークデー ■SANDR 一会員 5回 / ウィークデー ルに関して② ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ させて頂きます。 議合は、モーニング除く) 会員 2回 会員 3回	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI.I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	
ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング 太極拳(TAI-CHI) 28 ハタヨガ マットピラティス ボディメンテナンス 陰ヨガ 姿勢コンディショニング	9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT 19:30 20:45 TC 9 9:45 11:00 KU 11:30 12:30 YUF 13:00 14:15 YU 14:30 15:45 SAC 7 18:30 19:15 SAT	MI ハタヨガ IKO ジャイロキネシス RI クリパルヨガ IIKO はじめてのアシュタンガ ★フラ MI マットピラティス アシュタンガヨガ IKO ジャイロキネシス クリパルヨガ すっきりヨガ マットピラティス	9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 16:00 17:00 KANA 18:15 19:15 YURIKO 19:30 20:45 MIKI.I 30 9:00 10:15 KEIKO 10:30 11:45 MISATO 13:00 14:15 CHIE 14:30 15:45 AKIKO 18:15 19:15 YURIKO	ヨガムーヴ ★★マットピラティス ★★フローピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ ★☆ヨギックアーツ 31 ヨガムーヴ ★★マットピラティス ベーシックアシュタンガヨガ ジヴァムクティヨガ アロマイシュタヨガ	9:00 10:00 NAOMI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO 20:00 21:30 DAIKI 10:15 11:15 DAIKI 11:30 12:30 DAIKI 13:00 14:15 RISAKO 14:30 15:45 RYOKO 18:30 19:45 YOKO	ハタヨガ ヴィンヤサヨガ 陰ヨガ やさしいヨガ パランスボール&ピラティス イシュタヨガ アロマリラックスヨガ	9:00 10:15 NATSUKI 10:30 11:45 SANDRA 12:00 13:15 SANDRA 13:30 14:45 SHIINA 16:30 17:30 MEGUMI 18:00 19:15 YOKO 19:30 20:45 SACHI 下記の先生方 でも多くの方に受講 レギュラ・ レギュラ・ レギュラ・ メ★(黒星1つ) ・ (黒星1つ)	モーニングナチュラルフローヨガトウリヨガ ヨギックアーツビギナー★はじめてのベリーダンスマットピラティスアシュタンガヨガリラックスヨガリラックスに関よって協力がにけます。■ KEIKO一会員 4回 / ウィークデーー会員 5回 / ウィークデールに関して⑥・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	7:30 8:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 9:30 10:45 YUKA 11:00 12:15 YOSHI 13:30 14:30 ORIE 14:45 15:45 MEGUMI 16:00 17:15 MUTSUKO 17:30 18:45 SACHIKO	モーニングハタヨガ アシュタンガヨガ ★フラ カンフー パランスボール&ピラティス やさしいクリパルヨガ をせて頂きます。 議合し、モーニング除く) () () () () () () () () () () () () ()	7:30 8:45 NATSUKI 9:30 10:45 MIKI,I 11:00 12:00 KANA 13:00 14:00 TOMI 16:15 17:00 MEGUMI 17:30 18:45 AI	

2022年

お気軽にお問い合わせください

075-723-0888

★マークはイベントプログラムです!種別FREEで受講できます! 次月スケジュールアップは第4火曜日の21:30です!

クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます! それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します!

【8月アウトドアスケジュール】 FITNESS CLUB 水 金 土 火 6 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU トレイルランニング(◆) 13:00 15:00 SATORU ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU トレイルランニング(◆◆) 9:00 14:00 SATORU ★☆山の日特別イベント ~みんなで行こう 妙見山トレッキング~ ★☆イブニングSUP 8:00-15:00 15:00-21:00 (SATORU & YOSHI) (YOSHI) 10 12 13 14 トレッキング(◆) 9:00 13:00 MASA 1dayトレッキング(◆◆) 9:00 17:00 MASA はじめてのランニング 18:30 19:30 satoru トレイルランニング(◆) 14:00 17:00 MASA ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA ☆ランニングショート 17:30 18:15 MASA 8月11日(木)~8月18日(木) 夏季休館日 とさせていただきます 15 16 17 19 20 7:30 8:30 SATORU ★☆モーニングラン **★**☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU 9:00 17:00 SATORU サンセットLSDラン 奈良散歩 16:00 20:00 SATORU 9月プログラムアップ日 23 26 22 24 27 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU 1dayトレッキング(◆◆◆) 8:30 16:30 DAISUKE はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU アウドア太極拳 7:30 8:45 TOMI ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU はじめてのトレッキング(◆) 9·00 11:00 SATORU トレイルランニング(◆) 12:00 15:00 SATORU ★☆夏満喫!シャワークライミング 8:30-18:00 (NORIO & SATORU) 31 ☆ランニングショート 17:30 18:15 SATORU ランニングビギナー 19:30 20:15 AKIRA はじめてのランニング 18:30 19:30 SATORU ★(黒星1つ)は!種別FREE(どの種別の方もOK)受講いただけます! ☆(白星1つ)は4DAYS会員様ノーカウントプログラムです! ★☆イブニングSUP (受講いただいても1回にカウントされない特別プログラム) 15:00-21:00 ★★(黒星2つ)はどちらかのプログラムしか予約できません! (YOSHI) ■トレッキングのレベルについて■ ■トレイルランニングのレベルについて■ ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 ◆:初めての方でもご参加いただける入門編。 ※レッスンの追加・変更に関しては赤字で ◆◆:距離、標高差が少しある、トレッキングプログラムに何度か参加したことが ◆◆: 距離、標高差が少しある、トレイルランニング経験のある方向け。 表記してあります! ある方向け。 ◆◆◆:長距離、標高差も大きいトレイルランニング中級者編。ロードを ご確認よろしくお願いいたします※ ◆◆◆: 距離、標高差もあり、しっかり歩く健脚者向きの中級編。 30km程度走れる方向け。

2022年 お気軽にお問い合わせください クラス開始30分前まではWEBからキャンセルができます! 次月スケジュールアップは第5火曜日の21:30です! それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します! outdoor & studio 【8月オンラインスケジュール】 075-723-0888 金 土 火 水 в 5 3 6 13:00 14:15 YURI クリパルヨガ 13:00 14:15 CHIE フローピラティス 11:30 12:30 DAIK| アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACH| モーニングフローヨガ 7:30 8:45 AKANE | モーニングイシュタヨガ 7:30 8:45 YOKO ボディメンテナンス 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSH やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 12 13 14 13:00 14:15 CHIE ジヴァムクティヨガ 9:45 11:00 KUMI クリパルヨガ 14:30 15:45 RYOKO ハタヨガ 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO アロマイシュタヨガ 18:30 19:45 YOKO 8月11日(木)~8月18日(木) 夏季休館日 とさせていただきます 15 16 17 19 アロマリラックスヨガ 19:30 20:45 SACHI ヨギックアーツビギナー 11:00 12:15 YOSHI アシュタンガヨガ 9:30 10:45 MIKI.I リラックスヨガ 17:30 18:45 SACHIKO カラダバランス~調整系~ 14:30 15:30 KUNIKO 22 23 24 26 27 ハタヨガ 9:45 11:00 KUMI ジヴァムクティヨガ 14:30 15:45 RYOKO ヴィンヤサヨガ 10:30 11:45 SANDRA モーニングナチュラルフローヨガ 7:30 8:45 YUKA モーニングハタヨガ 7:30 8:45 NATSUK 陰ヨガ 14:30 15:45 SACHIKO 18:30 19:45 YOKO 陰ヨガ 12:00 13:15 SANDRA トゥリヨガ 9:30 10:45 YUKA アシュタンガヨガ アロマイシュタヨガ 9:30 10:45 MIKI,I やさしいクリパルヨガ 17:30 18:45 Al 9月プログラムアップ日 30 29 31 ボディメンテナンス 13:00 14:15 YURI フローピラティス 11:30 12:30 DAIK ◎重要なお知らせ◎ ※オンラインクラスに関しては下記の回数制限の対象外とさせて頂きます 太極拳(TAI-CHI) 19:30 20:45 TOMI ヨギックアーツビギナー 20:00 21:15 YOSH 2019年6月より下記の先生方のクラスに関して予約・ご受講の回数を設けさせて頂きます。 1人でも多くの方に受講いただけますようご協力をお願い致します。(代講含む、モーニング除く) ■KUMI先生■、■KEIKO先生■、■DAIKI先生■ レギュラー会員 4回 / ウィークデー会員 3回 / 4DAYS会員 2回 ■SANDRA先生■ レギュラー会員 5回 / ウィークデー会員 4回 / 4DAYS会員 3回

◎オンラインクラススケジュールに関して◎

オンライン同時配信クラスに関してはサテライトプラス会員登録が必要です。

ウィークデー、ウィークエンド、ウィークエンド&ナイト会員の方は 時間外でもオンラインでの受講は可能です。 4days会員の方はオンラインクラスの受講に関してはカウント外となります。 ※**レッスンの追加・変更**に関しては**赤字**で表記してあります!

ご確認よろしくお願いいたします※