



LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT			
30	31	\ SHARANAM INFO / □レッスンを開始時間にご注意ください □レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますのでご了承ください □スタジオとZOOMオンラインを合わせた変動スケジュールです □【★】→ZOOMオンライン配信 ※29(土) 11:30~12:30『サウンドヒーリング × yoga』(有料)			今月のアロマ レモンガラス グレープフルーツ ジュニパー ペパーミント		1		
	10:00~11:00 ベーシック mikiko								
定休日	11:30~12:30 ★フローヨガ mikiko								定休日
	15:00~16:00 筋膜リリース miho								
	19:00~20:00 特別プログラム (有料) 初めてのBelly Dance								
2	3	4	5	6	7	8			
		10:00~11:00 ★ベーシック miki	定休日	10:30~11:30 ベーシック sayaka	10:30~11:30 腸活デトックス miho	10:00~11:00 アロマリラックス satoru			
定休日	定休日	11:30~12:30 肩甲骨ヨガ® saori		15:00~16:00 フローヨガ miho	18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko	14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko			
		18:00~19:00 ピラティス saori		18:00~19:00 リンパマッサージ marie	19:30~20:30 ベーシック eriko	16:00~17:00 ベーシック mikiko			
		19:30~20:30 ★リラックス keiko		19:30~20:30 アロマリラックス marie	19:30~20:30 ★ベーシック keiko				
9	10	11	12	13	14	15			
9:45~11:00 特別プログラム (有料) ZUMBA 中庭開催	10:00~11:00 ピラティス saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:00~11:00 フローヨガ sayaka	10:30~11:30 筋膜リリース miho	9:00~10:00 朝yoga saori			
	11:30~12:30 アロマリラックス saori	11:30~12:30 ベーシック miki		11:30~12:30 ★骨盤調整ヨガ sayaka			11:00~12:00 シヴァナンダヨガ saori		
13:00~14:00 アナトミック骨盤® saori	14:30~15:30 フローヨガ miho	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー saki		18:00~19:00 アロマリラックス marie	18:00~19:00 ベーシック eriko	14:30~15:30 ★ベーシック sayaka			
14:30~15:30 ★ベーシック sayaka	16:00~17:00 ベーシック miho	19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko		19:30~20:30 ベーシック marie	19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko	16:00~17:00 アロマリラックス sayaka			
16:00~17:00 アロマリラックス sayaka					19:30~20:30 ★フローヨガ keiko				
16	17	18	19	20	21	22			
	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~11:00 骨盤底筋 miki	定休日	10:30~11:30 ベーシック sayaka	10:30~11:30 フローヨガ miho	10:00~11:00 ベーシック mikiko			
定休日		11:30~12:30 ★リラックス miki		15:00~16:00 筋膜リリース miho			11:30~12:30 ★リラックス mikiko		
	15:00~16:00 アロマリラックス miho	18:30~19:30 ベーシック saki		18:00~19:00 アロマリラックス marie	18:00~19:00 ベーシック eriko	13:00~14:00 アナトミック骨盤® saori			
		19:30~20:30 アナトミック骨盤® saori		19:30~20:30 腸活デトックス marie	19:30~20:30 呼吸とヨガ eriko	15:30~17:00 アシュタンガヨガ nao			
					19:30~20:30 ★骨盤調整ヨガ keiko	16:00~17:00 ビギナー90分			
23	24	25	26	27	28	29			
9:00~10:00 朝yoga saori	10:00~11:00 シヴァナンダヨガ saori	10:00~11:00 ラジヨガ miki	定休日	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ sayaka	10:30~11:30 ベーシック miho	10:00~11:00 FRP®ビギナー satoru			
10:30~11:30 マインドフルネス瞑想 dai	11:30~12:30 ベーシック saori	11:30~12:30 ★ベーシック miki		11:30~12:30 ★フローヨガ sayaka			10:00~11:00 ★ベーシック sayaka		
14:30~15:30 ★フローヨガ mikiko	15:00~16:00 腸活デトックス miho	18:30~19:30 アロマリラックス saki		15:00~16:00 筋膜リリース miho	15:00~16:00 ピラティス saori	11:30~12:30 ※special class saori			
16:00~17:00 ベーシック mikiko		19:30~20:30 ★フローヨガ keiko		18:00~19:00 アロマリラックス marie	18:00~19:00 呼吸とヨガ eriko	14:00~15:00 特別プログラム (有料)			
		20:00~21:00 ヴィンヤサフロー saki		19:30~20:30 ベーシック marie	19:30~20:30 ベーシック eriko	初めてのフラダンス			
			19:30~20:30 リンパマッサージ marie	19:30~20:30 ★リラックス keiko	16:00~17:00 シヴァナンダヨガ saori				