

# スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
10:00~11:10 ハタヨガ ★★★ RIEKO	10:30~11:40 Ah-yuruYoga ☆☆☆ MARI	10:30~11:40 ゆっくり目覚める骨盤矯正ヨガ ☆☆☆ KYOKO		10:00~11:10 ピラティス(ベーシック) ☆☆☆ KAZUYO	10:30~11:40 アシュタンガ(ビギナー) ☆☆☆ NAHO	10:00~11:10 ヨガ(ベーシック) ☆☆☆ ATSUKO
11:20~12:30 陰ヨガ ☆☆☆ RIEKO				11:20~12:30 体幹ヨガポール ☆☆☆ KAZUYO		
	13:00~14:10 リズムピラティス ☆☆☆ TERUKO	13:30~15:30 色えんぴつ画教室 第1・3火曜日 SACHIKO	13:00~14:10 ストレッチ&ピラティス ☆☆☆ TERUKO	レイキ交流会 不定期 個人セッション AKIYO	14:15~15:05 ゴロゴロ体操 70歳前後の方対象 ☆☆☆ TAKAO	髪のお悩み ヘナ体験会 不定期で開催
	14:20~15:20 マスターストレッチ(4名) ☆☆☆ TERUKO		14:20~15:20 マスターストレッチ(4名) ☆☆☆ TERUKO			10:00~12:00 色えんぴつ画教室 第1・3土曜日 SACHIKO
		19:00~20:10 キャンドルヨガ ☆☆☆ KEIKO	18:30~19:40 アシュタンガ(ビギナー) ☆☆☆ NAHO	18:30~19:40 陰ヨガ ☆☆☆ RIEKO		
			19:50~21:00 リセットピラティス ☆☆☆ WAKKY	19:50~21:00 デトックスヨガ ☆☆☆ RIEKO		

**お得な情報が満載!**

LINE@登録お願いします。

@TBU3987U

