



11月 レッスンスケジュール



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
					9:00~10:00 上半身すっきり ストレッチ ★☆☆☆☆ MAKI
					11:00~12:00 workout yoga ★★★★☆ MAKI
					14:00~15:00 リンパマッサージ ヨガ ★☆☆☆☆ KAHO
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4	5	6	7	8
定休日	10:00~11:00 カラダすっきり ストレッチ ★☆☆☆☆ MAKI		11:00~12:00 ZUMBA® ★★★★☆ HONMA	10:00~11:00 リフレッシュ ヨガ ★☆☆☆☆ MAKI	9:00~10:00 下半身すっきり ストレッチ ★☆☆☆☆ MAKI
	14:00~15:00 はじめての ピラティス ★★★★☆ miyonee		14:00~15:00 はじめての ヨガ ★★★★☆ MAKI	14:00~15:00 FLOW MUSIC YOGA ★★★★☆ MAKI	11:00~12:00 workout yoga ★★★★☆ MAKI
	19:00~20:00 workout yoga ★★★★☆ MAKI	18:00~19:00 はじめての ヨガ ★☆☆☆☆ MAKI	19:00~20:00 上半身すっきり ストレッチ ★☆☆☆☆ MAKI	19:00~20:00 肩こり解消 ヨガ ★☆☆☆☆ yummy	14:00~15:00 はじめての ヨガ ★☆☆☆☆ KAHO
		20:00~21:00 脂肪燃焼 トレーニング ★★★★☆ MAKI			
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10	11	12	13	14	15
	10:00~11:00 はじめての ヨガ ★☆☆☆☆ MAKI	定休日		10:00~11:00 リフレッシュ ヨガ ★☆☆☆☆ MAKI	9:00~10:00 上半身すっきり ストレッチ ★☆☆☆☆ MAKI
14:00~15:00 アロマ ストレッチ ★☆☆☆☆ yoshie	14:00~15:00 鏡を見るのが楽しみになる 50代以上の姿勢改善ピラティス ★☆☆☆☆ miyonee		14:00~15:00 はじめての ヨガ ★☆☆☆☆ MAKI	14:00~15:00 カラダすっきり ストレッチ ★☆☆☆☆ MAKI	11:00~12:00 workout yoga ★★★★☆ MAKI
18:00~19:00 はじめての ピラティス ★☆☆☆☆ KAHO	19:00~20:00 workout yoga ★★★★☆ MAKI		18:00~19:00 下半身すっきり ストレッチ ★☆☆☆☆ MAKI	19:00~20:00 背筋ピンッ！ 姿勢改善ヨガ ★☆☆☆☆ yummy	14:00~15:00 リンパマッサージ ヨガ ★☆☆☆☆ KAHO
20:00~21:00 ウエストすっきり トレーニング ★☆☆☆☆ yoshie			20:00~21:00 キャンドル ナイトヨガ ★☆☆☆☆ MAKI		