

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU	2 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	3 9:00~10:00 EMI 10:30~11:40 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	4 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 RIYON 12:30~13:30 RIYON 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	5 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 16:00~17:00 MARIKO	6 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
7	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE	8 定休日	9 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	10 9:00~10:00 EMI 10:30~11:40 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	11 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 RIYON 12:30~13:30 RIYON 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	12 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 16:00~17:00 MARIKO	13 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
14	8:30~9:30 MARIE 10:00~11:00 MARIE 11:30~12:30 EMI 13:00~14:00 EMI 時間がかわります	15 8:00~9:00 休講 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 代EMI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU	16 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	17 定休日	18 9:30~10:30 代MARIE 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 RIYON 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	19 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE	20 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
21	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE	22 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU	23 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	24 9:00~10:00 EMI 10:30~11:40 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	25 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 RIYON 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	26 8:30~9:30 代MARIE 10:00~11:00 代MARIE 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 休講	27 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
28	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE	29 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 代MIKU 18:30~19:30 MIKU	30 定休日	31 9:00~10:00 EMI 10:30~11:40 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME			

10月の代講リスト

♡BREATHのお知らせ♡

日付	時間	クラス	担当
10月15日(火)	11:00~12:00	肩甲骨ヨガ★2	YURI⇒EMI
10月18日(金)	9:30~10:30	オープンヨガ★2	CHIHARU⇒MARIE
10月26日(土)	8:30~9:30	浮腫み改善ヨガ★2	EMI⇒MARIE
10月26日(土)	10:00~11:00	フローヨガ★3	EMI⇒MARIE
10月29日(火)	15:00~16:00	美乳ヨガ★2	YUKI⇒MIKU

★NEWクラスのご紹介★

【毎週月曜12:30~ 筋膜リリースヨガ★2 EMI】  
筋膜ボールをつかって全身を筋膜リリース！血行が良くなり発汗！身体も柔らかくなります♡

【毎週月曜20:00~ 疲労回復ヨガ★2 YOSHIE】  
マッサージボールで凝り固まりやすい場所をほぐし、ヨガのポーズでじっくり伸ばしていく事で溜まった疲れを取っていきます  
週の始まりに身体をリセットして気持ちの良い 1週間を過ごしましょう♡安眠にも効果的

【毎週火曜8:00~ ベーシックヨガ ★2 EMI】  
ズや呼吸法などを丁寧に解説や補助を交えながら行うクラスです。ヨガ未経験者や初心者、ヨガに慣れていけどゆっくり確認しながら行いたい人に

【木曜15:00~ 背骨リセットヨガ★2 MARIKO】  
普段凝り固まった肩や背中・腰を背骨を緩める事で調整するクラス  
難しい動きはありません！しかしレッスンの終わる頃には背面がスッパリ軽くなります  
自立神経も整え内からも外からもメンテナンスしましょう！

【月2回開催！土曜16:00~ リンパ巡りヨガ★1 MARIKO】  
リンパのマッサージを軽く行い、血の巡り・リンパの巡りを改善するポーズを行うクラスです。