

|    | MON  | TUE  | WED  | THU  | FRI  | SAT  | SUN  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
|    |  |  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|    |  |  | 年末年始休み   | 年末年始休み   | 9:00~10:00 MEME<br>10:30~11:30 MEME<br>12:00~13:00 MARIE<br>13:30~14:30 MARIE<br>お正月スペシャルクラス         | 8:30~9:30 EMI<br>10:00~11:00 EMI<br>11:30~12:30 MARIE<br>13:00~14:00 MARE<br>15:00~16:00 MARIKO    | 9:30~10:30 MEME<br>11:30~12:30 MEME<br>13:30~14:30 NORIKO<br>15:30~16:30 NORIKO    |
| 6  | 9:30~10:30 MARIE<br>11:00~12:00 MARIE<br>12:30~13:30 EMI<br>17:00~18:00 YOSHIE<br>18:30~19:30 YOSHIE | 7 8:00~9:00 EMI<br>9:30~10:30 EMI<br>11:00~12:00 代EMI<br>15:00~16:00 YUKI<br>18:30~19:30 MEME<br>20:00~21:00 MEME  | 8 9:30~10:30 MEME<br>11:00~12:00 MEME<br>15:00~16:00 休講<br>18:30~19:30 MARIE<br>20:00~21:00 MARIE    | 9 9:00~10:00 EMI<br>10:30~11:40 EMI<br>15:00~16:00 MARIKO<br>18:30~19:30 MEME<br>20:00~21:00 MEME  | 10 9:30~10:30 CHIHARU<br>11:00~12:00 EMI<br>12:30~13:30 MARIKO<br>18:30~19:30 MAI<br>20:00~21:00 MAI | 11 8:30~9:30 EMI<br>10:00~11:00 EMI<br>11:30~12:30 MARIE<br>13:00~14:00 MARE<br>15:00~16:00 MARIKO | 12 9:30~10:30 MEME<br>11:30~12:30 MEME<br>13:30~14:30 NORIKO<br>15:30~16:30 NORIKO |
| 13 | 8:30~9:30 MARIE<br>10:00~11:00 MARIE<br>11:30~12:30 EMI<br>13:00~14:00 EMI<br>祝日スペシャルクラス             | 14 8:00~9:00 EMI<br>9:30~10:30 EMI<br>11:00~12:00 YURI<br>15:00~16:00 YUKI<br>18:30~19:30 MEME<br>20:00~21:00 MEME | 15 9:30~10:30 MEME<br>11:00~12:00 MEME<br>15:00~16:00 YURI<br>18:30~19:30 MARIE<br>20:00~21:00 MARIE | 16 9:00~10:00 EMI<br>10:30~11:40 EMI<br>15:00~16:00 MISATO<br>18:30~19:30 MEME<br>20:00~21:00 MEME | 17 定休日   | 18 8:30~9:30 EMI<br>10:00~11:00 EMI<br>11:30~12:30 MARIE<br>13:00~14:00 MARE<br>15:00~16:00 MARIKO | 19 9:30~10:30 MEME<br>11:30~12:30 MEME<br>13:30~14:30 NORIKO<br>15:30~16:30 NORIKO |
| 20 | 9:30~10:30 MARIE<br>11:00~12:00 MARIE<br>12:30~13:30 EMI<br>17:00~18:00 YOSHIE<br>18:30~19:30 YOSHIE | 21 8:00~9:00 EMI<br>9:30~10:30 EMI<br>11:00~12:00 YURI<br>15:00~16:00 YUKI<br>18:30~19:30 MEME<br>20:00~21:00 MEME | 22 9:30~10:30 MEME<br>11:00~12:00 MEME<br>15:00~16:00 YURI<br>18:30~19:30 MARIE<br>20:00~21:00 MARIE | 23 9:00~10:00 EMI<br>10:30~11:40 EMI<br>15:00~16:00 MARIKO<br>18:30~19:30 MEME<br>20:00~21:00 MEME | 24 9:30~10:30 CHIHARU<br>11:00~12:00 EMI<br>12:30~13:30 MARIKO<br>18:30~19:30 MAI<br>20:00~21:00 MAI | 25 8:30~9:30 EMI<br>10:00~11:00 EMI<br>11:30~12:30 MARIE<br>13:00~14:00 MARE<br>15:00~16:00 MARIKO | 26 9:30~10:30 MEME<br>11:30~12:30 MEME<br>13:30~14:30 NORIKO<br>15:30~16:30 NORIKO |
| 27 | 9:30~10:30 MARIE<br>11:00~12:00 MARIE<br>12:30~13:30 EMI<br>17:00~18:00 YOSHIE<br>18:30~19:30 YOSHIE | 28 8:00~9:00 EMI<br>9:30~10:30 EMI<br>11:00~12:00 代EMI<br>15:00~16:00 YUKI<br>18:30~19:30 MIKU<br>20:00~21:00 MEME | 29 9:30~10:30 MEME<br>11:00~12:00 MEME<br>15:00~16:00 休講<br>18:30~19:30 MARIE<br>20:00~21:00 MARIE   | 30 9:00~10:00 EMI<br>10:30~11:40 EMI<br>15:00~16:00 MARIKO<br>18:30~19:30 MEME<br>20:00~21:00 MEME | 31 9:30~10:30 CHIHARU<br>11:00~12:00 EMI<br>12:30~13:30 MARIKO<br>18:30~19:30 MAI<br>20:00~21:00 MAI |  |  |

1月!!! 特別スケジュール

1/3(金) あけましておめでとう♡スケジュール

9:00~腸内デトックスヨガ★2 MEME  
10:30~アクティブフロー★3 MEME  
12:00~ボディメイクヨガ★3 MARIE  
13:30~ストレッチヨガ★2 MARIE

1/13(月) 祝日特別スケジュール

8:30~アクティブフロー★3 MARIE  
10:00~肩こり改善ヨガ★2 MARIE  
11:30~お尻ヨガ★3 EMI  
13:00~ディープストレッチヨガ★3.5 EMI

♡BREATHのNEWクラスご紹介とお知らせ♡

★NEWクラスとのご紹介★

【毎週月曜日 12:30~ 腸もみヨガ★2 担当】EMI  
前半はオイルを使用し腸のセルフマッサージタイム!  
便やガス、お腹の浮腫みにアプローチしスッキリとしたお腹へ♡  
後半はツイストで深めるポーズをメインで行います! 立位がなく副交感神経を促進しリラックスへ導きます。

★お知らせ★

- 毎週月曜日の夜クラスが時間変更!  
17:00~18:30~ 担当YOSHIE
- 毎週火曜のNEW夜クラスが増えます!  
18:30~/20:00~担当MIKU・MEME(担当の詳細はカレンダーをご覧ください)
- 毎週土曜日夕方クラスの時間変更!  
15:00~担当MARIKO