

	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 10:30~11:30 MEME 12:00~13:00 MARIE 13:30~14:30 MARIE お正月スペシャルクラス	8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 15:00~16:00 MARIKO	9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
6	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 17:00~18:00 YOSHIE 18:30~19:30 YOSHIE	7 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 代EMI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	8 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 休講 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	9 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 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	11 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 15:00~16:00 MARIKO	12 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
13	8:30~9:30 MARIE 10:00~11:00 MARIE 11:30~12:30 EMI 13:00~14:00 EMI 祝日スペシャルクラス	14 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	15 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	16 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	17 定休日	18 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 15:00~16:00 MARIKO	19 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
20	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 17:00~18:00 YOSHIE 18:30~19:30 YOSHIE	21 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	22 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	23 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	24 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	25 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 15:00~16:00 MARIKO	26 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
27	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 17:00~18:00 YOSHIE 18:30~19:30 YOSHIE	28 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 代EMI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU 20:00~21:00 MEME	29 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 休講 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	30 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	31 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 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