

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 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	2 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
3	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	4 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	5 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:00~19:00 MARIE 20:00~21:00 MARIE	6 9:00~10:00 EMI 11:00~12:10 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:00~19:00 MEME 20:00~21:00 MEME	7 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	8 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 定休日
10	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	11 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	12 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:00~19:00 MARIE 20:00~21:00 MARIE	13 9:00~10:00 EMI 11:00~12:10 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:00~19:00 MEME 20:00~21:00 MEME	14 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 代EMI 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	15 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	16 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
17	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	18 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	19 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:00~19:00 MARIE 20:00~21:00 MARIE	20 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MEME 13:00~14:00 MEME 祝日特別時間とスケジュール	21 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	22 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	23 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
24	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	25 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 20:00~21:00 MEME	26 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:00~19:00 代MARIKO 20:00~21:00 代MARIKO	27 9:00~10:00 EMI 11:00~12:10 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:00~19:00 MEME 20:00~21:00 MEME	28 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	29 定休日	30 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO

31 定休日

NEWクラスのご紹介！！

### 3月の代講リスト

毎週火曜日20:00~全身ほぐしヨガ★2  
担当MEME

日付	時間	クラス	担当
3月14日(金)	12:30~13:30	肩甲骨ヨガ★2	担当MARIKO⇒EMI
3月26日(水)	18:00~19:00	背骨リセットヨガ★2	担当MARIE⇒MARIKO
3月26日(水)	20:00~21:00	肩こり改善ヨガ★2	担当MARIE⇒MARIKO

【レッスン内容】  
ウエープリングを使用し全身の筋肉を筋膜リリースしながら解していくヨガクラス。  
道具を使うことによって普段解れにくい筋肉が解れやすくなり  
就寝前のリラククス効果が高まります！