

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	1	定休日		2	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 代MEGU 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 MISATO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	4	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	5	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	6	9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO	
7		8	8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 MEGU 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	9	定休日		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 EMI 12:30~13:30 MARIKO 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 15:00~16:00 MARIKO	13	9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
14		15	8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 MEGU 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	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	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	18	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	19	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	20	9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO	
21	8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 MARIE	22	8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 MEGU 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	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 MARIKO 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 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	26	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	27	9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO	
28		29	8:00~9:00 休講 9:30~10:30 代MARIKO 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 MEGU 18:30~19:30 MIKU 20:00~21:00 MEME	30	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	31	定休日							

♡BREATHのNEWクラスご紹介とお知らせ♡

●毎週日曜日の3本目。NORIKO先生クラスの時間変更！  
(変更前)13:30~■(変更後)14:00~スタートになりました！  
【4本目の時間は変更なし。】

●NEWクラス  
月1回火曜日18:30~【月のリズム整えヨガ】担当MIKU  
内容:心身も月の満ち欠けのように揺れるもの。静かに整える時間が必要です(^\_^)月礼拝や穏やかなポーズで自分をいたわる時間にしましょう。

●NEWクラス  
月3回火曜日18:30~【ベーシック】担当MEME  
内容:ヨガの基礎的なポーズをゆっくりと深めています。

●NEWクラス  
毎週木曜日20:00~【スローフローヨガ】担当MEME  
内容:1日の疲れをゆっくりとした動きでほぐす緩めるを目的にしたクラス

●NEWクラス  
毎週金曜日9:30~【自律神経調整ヨガ】担当CHIHARU  
これから来る長い暑い夏。夏のストレスや疲れにより乱れやすい自律神経の調整を行なっていきます。  
交感神経と副交感神経バランス良く刺激して、自律神経と体内リズムを調整。心とからだのバランスを、整えていきましょう。