

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
								1	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	2	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	3	9:30～10:30 MEME 11:30～12:30 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO	
4	11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 MARIE 20:00～21:00 MARIE	5	8:00～9:00 EMI 9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 代MEGU 15:00～16:00 MEGU 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	6	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	7	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	8	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	9	定休日 【満月】		10	9:30～10:30 MEME 11:30～12:30 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
11	8:00～9:00 EMI 9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 MARIE 12:30～13:30 MARIE ★祝日特別スケジュール★	12	8:00～9:00 EMI 9:30～10:30 EMI 3本目と4本目講師トレード 11:00～12:00 MEGU 15:00～16:00 YURI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	13	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	14	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	15	定休日		16	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	17	9:30～10:30 MEME 11:30～12:30 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
18	11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 MARIE 20:00～21:00 MARIE	19	8:00～9:00 EMI 9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 代MEGU 15:00～16:00 MEGU 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	20	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	21	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	22	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	23	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 【新月】	24	定休日	
25	11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 MARIE 20:00～21:00 MARIE	26	8:00～9:00 EMI 9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 YURI 15:00～16:00 MEGU 18:30～19:30 MIKU 20:00～21:00 MEME	27	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	28	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	29	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	30	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	31	9:30～10:30 MEME 11:30～12:30 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO	

NEWクラスのご紹介

●毎週火曜日8:00～【朝の後屈ヨガ！★★★】担当 EMI
内容:骨盤周辺の筋肉を(緩める・使う)を意識しながら全身が整うクラス！

●毎週火曜日8:00～【朝の後屈ヨガ！★★★】担当 EMI
内容:初めてでも安心！目覚めたてのお身体をさまざまな後屈のポーズで心身がスッキリ！なクラス
優しいポーズから深めるポーズまでレクチャーします。
後屈がしやすいようにゆっくり深めましょう♡

●毎週金曜日12:30～【美しくびれヨガ★★】担当 MARIKO
内容:ダイエットしても上手くびれが出来ない方にお勧めのクラス
効果が出やすい動かし方をマスターしましょう♡

祝日★特別クラス

♡8月11日(月)祝日特別スケジュール♡
8:00～骨盤調整ヨガ★2.5 担当EMI
9:30～背中快適！ブリッジやってみよう★3.5 担当EMI
11:00～ボディメイクヨガ★3 担当MARIE
12:30～浮腫み改善ヨガ★2 担当MARIE