

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 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
3 祝 日	8:30～9:30 MARIE	4	8:00～9:00 EMI	5	【満月】 9:30～10:30 MEME	6	9:00～10:00 EMI	7	9:30～10:30 CHIHARU	8	定休日	9	9:30～10:30 代SHIHO
	10:00～11:00 MARIE		9:30～10:30 EMI		11:00～12:00 MEME		10:30～11:40 EMI		11:00～12:00 EMI			11:00～12:00 代SHIHO	
	11:30～12:30 EMI		11:00～12:00 EMI		15:00～16:00 MARIKO		15:00～16:00 MISATO		12:30～13:30 代SHIHO			14:00～15:00 NORIKO	
	14:30～15:30 MEME 16:00～17:00 MEME		15:00～16:00 MEGU		18:30～19:30 代MARIKO		18:30～19:30 MEME					15:30～16:30 NORIKO	
	祝日時間とクラス内容が 変わります		18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO		20:00～21:00 代MARIKO		20:00～21:00 MEME		18:30～19:30 MAI 20:00～21:00 MAI				
10	9:30～10:30 MARIE 11:00～12:00 MARIE 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	11	8:00～9:00 EMI 9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 15:00～16:00 MEGU 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	12	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 15:00～16:00 代MEME 18:30～19:30 MARIE 20:00～21:00 MARIE	13	9:00～10:00 EMI 10:30～11:40 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	14	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	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	定休日
17	9:30～10:30 MARIE 11:00～12:00 MARIE 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 代SHIHO 20:00～21:00 代SHIHO	18	8:00～9:00 EMI 9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 15:00～16:00 MEGU 18:30～19:30 MIKU 20:00～21:00 SHIHO	19	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 15:00～16:00 MARIKO 18:30～19:30 MARIE 20:00～21:00 MARIE	20	【新月】 9:00～10:00 EMI 10:30～11:40 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	21	9:30～10:30 CHIHARU 11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 MARIKO 14:00～15:00 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 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
24 祝 日	8:30～9:30 MARIE 10:00～11:00 MARIE 13:00～14:00 代SHIHO 14:30～15:30 代SHIHO 祝日時間とクラス内容が 変わります	25	8:00～9:00 EMI 9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 15:00～16:00 MEGU 18:30～19:30 代MEME 20:00～21:00 代MEME	26	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 15:00～16:00 MARIKO 18:30～19:30 MARIE 20:00～21:00 MARIE	27	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	28	9:30～10:30 CHIHARU 11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 MARIKO 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 MAI 20:00～21:00 MAI	29	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	30	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
NEWクラス						祝日★特別クラス							
【毎週月曜日】 ●11:00～肩甲骨ヨガ★2 担当EMI 肩甲骨の可動域を上げ肩こり、首こり、にアプローチをかけリラックス効果を高めていきます。 【毎週水曜日】 ●15:00～下半身代謝UPヨガ★2 担当MARIKO 下半身の筋肉を強化することでヨガのポーズを安定させて、引き締めるクラス！ 【毎週金曜】 ●11:00～パワーヨガ★3 担当EMI 太陽礼拝をベースにアクティブな体幹ポーズを練習していきます！ ●20:00～骨盤を整えるリラックスヨガ★2 担当MAI 骨盤周りの固くなった筋肉をほぐし、正しく使えるように整えます。ゆっくり丁寧に動いてリラックスできるクラスです^^						11月3日(月)祝日 8:30～オープンヨガ★2 担当MARIE 10:00～アクティブフロー★3 担当MARIE 11:30～後屈&逆転スペシャル★4 担当MI 14:30～スローヨガ★2 担当MEME 16:00～全身ほぐしヨガ★2 担当MEME 11月24日(月)祝日 8:30～ベアシックヨガ★2 担当MARIE 10:00～ボディメイクヨガ★3 担当MARIE 18:30～体幹引き締めヨガ★3 担当HIHO 20:00～肩こり改善ヨガ★2 担当HIHO							