

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
1	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	2	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 12:00～13:00 代EMI 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	3	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	4	9:00～10:00 EMI 10:30～11:40 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	5	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	6	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	7	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
8	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	9	9:00～10:00 休講 10:30～11:30 EMI 12:00～13:00 MEGU 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	10	【満月】 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	11	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	12	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	13	8:30～9:30 EMI 10:00～11:00 EMI 11:30～12:30 MARIE 13:00～14:00 MARE 14:30～15:30 代MARIE ★5本目の日だけ時間変更	14	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
15	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	16	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 12:00～13:00 MEGU 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	17	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	18	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	19	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	20	【新月】 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	21	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
22	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	23	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 12:00～13:00 MEGU 18:30～19:30 MIKU 20:00～21:00 SHIHO	24	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	25	9:00～10:00 EMI 10:30～11:40 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	26	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	27	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	28	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
29	9:00～10:30 EMI ★108回太陽礼拝★ プレスの毎年年末イベント 担当EMI 90分 定員18名 ご予約はお早めに！	30	年末年始休暇	31	年末年始休暇	～年末年始休暇のお知らせ～ 25年12月30日～26年1月2日 新年営業開始26年1月3日(土)スタート							
NEWクラス						祝日★特別クラス							
●毎週火曜の午前中クラスが時間が変わります！に合(季節に合わせて変更しています) 【毎週火曜日】 9:00～朝の後屈ヨガ/肩甲骨ヨガ 担当EMI 10:30～ピラティス 担当EMI 12:00～リラクセスヨガ 担当MEGUMI ●【NEWクラス 毎週金曜 9:30～ “からだ巡りヨガ★2” 担当CHIHARU】 血液やリンパ液の巡りを良くし、からだの循環を整えます。 冷えやむくみ改善が期待でき、代謝UPすることで痩せやすい身体作りにも効果的！ これから寒くなる季節におすすです！！ ●【NEWクラス 毎週木曜 20:00～“全身ほぐしヨガ★2” 担当MEME】 全身の筋肉を緩めほぐし呼吸と共にリラックスへ導きます。ヨガ初心者の方でもおすすです。 ●【NEWクラス 毎週日曜 11:00～“肩こり改善ヨガ★2” 担当MEME】 1週間の肩こりの疲れを日曜日にリセット★肩、肩甲骨、首がスッキリするように周辺の筋肉を緩めていきます！						【年末の大イベント★108回太陽礼拝】 今年も締めくくりは、BREATH恒例の「108回 太陽礼拝」 ゆっくり自分の呼吸と向き合い1回1回に「手放す」を重ねていく特別クラスです。 太陽礼拝が初めての方も大丈夫。ペース配分、休み方、カウントの取り方を最初にレクチャーします。 途中休憩・チャイルドポーズOK。自分の100%ではなくいまの私を大切に。 一年の滞りを呼吸でほどき、軽さと静けさで新年を迎えましょう♡ 12月29日(月) 9:00～10:30 90分) 定員18名 担当講師 EMI  ※予約はお早めに！！							