	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
											11/1（日）だけ時間が➡ 朝の時間変更あり。	1	9:00～10:00 MEME 10:30～11:30 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
2	定休日	3	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 17:00～18:00 SHIHO 18:30～19:30 SHIHO **祝日特別スケジュール**	4	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	5	9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 15:00～16:00 MISATO 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	6	9:30～10:30 CHIHARU 11:00～12:00 SHIHO 12:30～13:30 SHIHO 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 MAI 20:00～21:00 MAI	7	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 13:30～14:30 MARIKO 15:00～16:00 MARIKO	8	定休日
9	【新月】 11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	10	9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	11	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	12	9:30～10:30 休講 11:00～12:00 休講 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	13	9:30～10:30 CHIHARU 11:00～12:00 SHIHO 12:30～13:30 SHIHO 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 MAI 20:00～21:00 MAI	14	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 12:00～13:00 EMI 13:30～14:30 休講 15:00～16:00 MARIKO	15	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
16	11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	17	9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	18	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	19	9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 15:00～16:00 MISATO 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	20	9:30～10:30 CHIHARU 11:00～12:00 EMI 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 MAI 20:00～21:00 MAI	21	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 12:00～13:00 EMI 13:30～14:30 MARIKO 15:00～16:00 MARIKO	22	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
23	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 14:00～15:00 MEME 15:30～16:30 MEME **祝日特別スケジュール**	24	9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	25	【満月】 9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 SHIHO 20:00～21:00 SHIHO	26	9:30～10:30 EMI 11:00～12:00 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	27	9:30～10:30 CHIHARU 11:00～12:00 EMI 14:00～15:00 MARIKO 18:30～19:30 MAI 20:00～21:00 MAI	28	9:00～10:00 EMI 10:30～11:30 EMI 13:30～14:30 MARIKO 15:00～16:00 MARIKO	29	9:30～10:30 MEME 11:00～12:00 MEME 14:00～15:00 NORIKO 15:30～16:30 NORIKO
30	11:00～12:00 EMI 12:30～13:30 EMI 18:30～19:30 MEME 20:00～21:00 MEME	♡BREATHのNEWクラスご紹介とお知らせ♡											

【毎週月曜日】
●18:30～お腹引き締めヨガ★３　担当MEME
体幹（コア）や腹筋にアプローチするポーズを中心に構成されたレッスンです。
お腹周りの引き締めや、インナーマッスルを鍛えることで姿勢改善も期待できます。
●20:00～全身ほぐしヨガ★２　　担当MEME
日常の疲れやコリが溜まりやすい肩・背中・股関節などを中心に、
全身をやさしくほぐしていくクラスです。筋肉の緊張を緩め、血行を促進します。

【毎週水曜】
●9:30～全身ほぐしヨガ★２　　担当MEME
左記と内容同じ
●11:00～パワーヨガ★2.5　　担当MEME
呼吸に合わせて連続してポーズを行う「太陽礼拝」などをベースにした、
動的な要素（ダイナミックな動き）を取り入れたクラスです。
全身の筋力アップや柔軟性の向上、心肺機能の強化とともに、集中力を高める効果があります。
【毎週木曜】
20:00～リンパ＋腸ヨガ★1.5　担当MEME
リンパの流れを整える動作と、お腹（腸）に適度な刺激を与えるポーズを組み合わせた
リラクゼーション要素の高いクラスです。デトックス効果や内臓機能の活性化が期待できます。