

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ
11:00	11:00~12:00 ピラティス 川原		11:00~12:00 骨盤ヨガ 丸山	10:30~11:30 ハタヨガ 入江	11:00~12:00 スタイルアップ コアリスム KANAKO	10:30~11:30 ピラティス 川原	11:00~12:00 プラナヨガ 岡田		11:00~12:00 ピラティス 上野	10:30~11:30 エンジョイ アシュタンガ 増田	11:00~12:00 ハタヨガ 小原		11:00~12:00 ハタヨガ 水瀬	
12:00														
13:00							13:00~14:00 ハタヨガ 岡田							
14:00	14:00~15:00 ハタヨガ ~肩こりケア~ 内藤		14:00~15:00 ハタヨガ 藤本		14:00~15:00 クリバルヨガ 六車					13:30~14:30 エイジレス ピラティス Haruna	14:00~15:00 リラックスヨガ 藤本		14:00~15:00 ハタヨガ 水瀬	
15:00										15:00~16:00 自力整体& ストレッチ Haruna				
16:00	15:30~16:30 サーキュエッセンス ヨガ 藤本		15:30~16:30 スタイルアップ ピラティス Haruna											
17:00														
18:00														
19:00	19:00~20:00 スタイルアップ コアリスム KANAKO	18:30~19:30 ハタヨガ 藤本	19:00~20:00 ハワイアン スウィートフラ Noelani	18:30~19:30 スタイルアップ ヨガ elico	18:30~19:30 ベーシックヨガ 丸山	19:00~20:00 下半身スリムヨガ 内藤	18:15~19:15 ハタヨガ 桂	18:45~19:45 ベーシックヨガ 増田	18:15~19:15 ヴィンヤサフロウ ビギナー 内藤	19:00~20:00 ピラティス KANAKO				
20:00	担当変更 常温 20:30~21:30 フラメンコ 竹本	20:15~21:15 アシュタンガ 増田	20:30~21:30 アシュタンガ ai	19:45~20:45 ヨガ エクササイズ elico	19:45~20:45 ボディメイクヨガ 丸山		19:45~20:45 ベリーダンス KAZUMI	20:00~21:00 アシュタンガ 増田	20:00~21:00 ヴィンヤサフロウ 内藤		19:45~20:45 サーキュエッセンス ヨガ 内藤			
21:00														
3月の休館日														
22日(月)・30日(火)・31日(水)														
スクールスケジュールの見方														
	13:00~14:00	ハタヨガ 今紗須											レッスン時間 レッスン名 担当インストラクター	
													常温	常温でのレッスン
													担当変更	担当変更