

時間	10/13(月)
9:30	
9:45	★特別レッスン★
10:00	ヨガ ★
10:15	シンプル
10:30	10:00-11:00
10:45	Eri
11:00	★特別レッスン★
11:15	ピラティス ★★
11:30	ポップピラティス
11:45	11:15-12:15
12:00	Eri
12:15	
12:30	代行
12:45	マシンピラティス ★
13:00	Basic ～hip～ ※一部アロマ使用
13:15	12:45-13:45
13:30	YOKO
13:45	代行
14:00	マシンピラティス ★★
14:15	Lower Body (中級) ※一部アロマ使用
14:30	14:00-15:00
14:45	YOKO
15:00	
15:15	★特別レッスン★
15:30	ヨガ ★★
15:45	秋のめぐり温活ヨガ
16:00	15:30-16:30
16:15	市川 ミカ
16:30	
16:45	
17:00	ヨガ ★
17:15	ヒーリングフロー
17:30	17:00-18:00
17:45	市川 ミカ
18:00	
18:15	