

時間	9/15(月)	9/23(火)
9:30		
9:45	★特別レッスン★	
10:00	ヨガ ★	ヨガ ★
10:15	芯から温まるご褒美ヨガ	シンプル
10:30	10:00-11:00	10:00-11:00
10:45	Eri	西上 歩
11:00		
11:15	ピラティス ★	★特別レッスン★
11:30	シンプル	ヨガ ★★
11:45	11:15-12:15	秋の深呼吸ヨガ
12:00	Eri	11:30-12:30
12:15		maiko
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	ヨガ ★
13:15	12:45-13:45	ボディメンテナンス
13:30	佐々木 美貴	13:00-14:00
13:45	代行	木村 絵美子
14:00	マシンピラティス ★★	★特別レッスン★
14:15	Intermediate (中級) ※一部アロマ使用	ヨガ ★★
14:30	14:00-15:00	お月見フローヨガ
14:45	佐々木 美貴	14:15-15:15
15:00		木村 絵美子
15:15		
15:30	ヨガ ★★	
15:45	ヴァンヤサフロー	マシンピラティス ★
16:00	15:30-16:30	Basic ～waist～ ※一部アロマ使用
16:15	市川 ミカ	15:45-16:45
16:30		佐々木 美貴
16:45	★特別レッスン★	
17:00	ヨガ ★	マシンピラティス ★★
17:15	秋バテ解消フローヨガ	Intermediate (中級) ※一部アロマ使用
17:30	17:00-18:00	17:00-18:00
17:45	市川 ミカ	佐々木 美貴
18:00		
18:15		