



1月祝日プログラム



時間	1月12日	時間
10:00	10:00 OPEN	10:00
10:30	ヨガ ★	10:30
10:45	ハタ	10:45
11:00	10:30-11:30	11:00
11:15	マイコ	11:15
11:30		11:30
11:45		11:45
12:00	ヨガ ★★	12:00
12:15	デトックス	12:15
12:30	12:00-13:00	12:30
12:45	マイコ	12:45
13:00		13:00
13:15		13:15
13:30	ヨガ ★	13:30
13:45	ヒーリングフロー	13:45
14:00	13:30-14:30	14:00
14:15	山崎 陽子	14:15
14:30	★★特別レッスン★★	14:30
14:45	ヨガ ★★	14:45
15:00	ゆるダイエット	15:00
15:15	14:45-15:45	15:15
15:30	山崎 陽子	15:30
15:45		15:45
16:00		16:00
16:15	★代行★	16:15
16:30	マシンピラティス ★	16:30
16:45	Basic～waist～	16:45
17:00	16:30-17:30	17:00
17:15	福田 葉月	17:15
17:30		17:30
17:45		17:45
18:00		18:00