

時間	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)
9:30			
9:45	★特別レッスン★		代行
10:00	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★
10:15	芯から温まるご褒美ヨガ	シンプル	朝ヨガ
10:30	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00
10:45	Eri	西上 歩	ayako
11:00			
11:15	ピラティス ★		代行・イベント
11:30	シンプル	ヨガ ★★	ヨガ ★★
11:45	11:15-12:15	ダイエット	お月見フローヨガ
12:00	Eri	11:30-12:30	11:30-12:30
12:15		竹内 恵	ayako
12:30	代行		
12:45	マシンピラティス ★	★特別レッスン★	
13:00	Basic	ヨガ ★	ピラティス ★★
13:15	12:45-13:45	BALLET × YOGA ヨガ・アン・セーヌ -舞台の上のヨガー-	ボディケア
13:30	立木 恭子	13:00-14:00	13:00-14:00
13:45	代行	木村 絵美子	宮城 ゆみこ
14:00	マシンピラティス ★★	★特別レッスン★	
14:15	Jump Board	ヨガ ★★	ヨガ ★
14:30	14:00-15:00	機能改善 × ダイエットヨガ -更年期からの身体と代謝を整える-	リラックス
14:45	立木 恭子	14:15-15:15	14:15-15:15
15:00		木村 絵美子	ako
15:15			
15:30	ヨガ ★★		
15:45	ヴィンヤサフロー	マシンピラティス ★	マシンピラティス ★
16:00	15:30-16:30	Basic ～waist～	Basic
16:15	市川 ミカ	15:45-16:45	15:45-16:45
16:30		佐々木 美貴	高鳥 マノ
16:45	★特別レッスン★		
17:00	ヨガ ★	マシンピラティス ★★	マシンピラティス ★★
17:15	秋バテ解消フローヨガ	Lowar Body	Back & Core
17:30	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00
17:45	市川 ミカ	佐々木 美貴	鈴木 真由
18:00			
18:15			