

# 2月祝日プログラム

10:00	2月11日(水)	2月23日(月)	10:00
	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
10:30	ヨガ ★	ヨガ ★	10:30
10:45	ボディメンテナンス	ハタ	10:45
11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	11:00
11:15	竹内里美	マイコ	11:15
11:30			11:30
11:45			11:45
12:00	ヨガ ★	ヨガ ★★	12:00
12:15	BeautyYoga	デトックス	12:15
12:30	12:00-13:00	12:00-13:00	12:30
12:45	Lemi	マイコ	12:45
13:00			13:00
13:15	★★時間変更★★	★★特別レッスン★★	13:15
13:30	ヨガ ★	ヨガ ★	13:30
13:45	シンプル	骨盤調整ヨガ	13:45
14:00	13:30-14:30	13:30-14:30	14:00
14:15	村上 雅代	山崎 陽子	14:15
14:30	★★時間変更★★		14:30
14:45	ヨガ ★★		14:45
15:00	ポーズを深めるヨガ～バランス～	★★代行★★	15:00
15:15	14:45-15:45	マシンピラティス ★	15:15
15:30	村上 雅代	Basic	15:30
15:45		15:15-16:15	15:45
16:00		山崎 陽子	16:00
16:15	★★代行★★	★★代行★★	16:15
16:30	マシンピラティス ★	マシンピラティス ★★	16:30
16:45	Basic～waist～	intermediate	16:45
17:00	16:30-17:30	16:30-17:30	17:00
17:15	ituco	山崎 陽子	17:15
17:30			17:30
17:45			17:45
18:00			18:00
18:15			18:15
18:30			18:30