

2017

11

November

初級 ←————→ 上級
 1 1.5 2 2.5 3

ご予約はお電話にて受付中！ TEL:0466-47-2110 10/20現在

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------------------------|--|----|--|------------------------------|--|----|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 文化の日 | 4 | 5 |
| | | | 12:30-13:30 リフレッシュヨガ withシンキングボール渋谷(20名) | 12:00-13:00 リンパヨガ 福島(20名) | 10:45-11:45 フローヨガ 坂本(20名) | |
| | | | 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ 内海(20名) | | 13:00-13:45 バレトン ～ソールシンセシス～金子(20名) | |
| | | | 19:30-20:30 パワーヨガ 渋谷(20名) | 15:00-16:00 パワーヨガ 渋谷(20名) | 18:00-19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名) | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 10:30-11:45 やさしいアシュタンガ 田中(20名) | 10:50-12:05 姿勢改善ヨガ 駒田(20名) | | 10:30-11:20 ピラティス 後藤(20名) | 11:00-12:00 リンパヨガ 福島(20名) | 10:45-11:45 フローヨガ 坂本(20名) | |
| 12:30-13:30 バレエストレッチ 中田(20名) | 13:00-14:00 リンパヨガ 大西(20名) | | 12:15-13:45 リフレッシュヨガ withシンキングボール渋谷(6名) | | 13:00-13:45 バレトン ～ソールシンセシス～金子(20名) | |
| 19:30-20:15 リアルボクシング 岡(5名) | 15:00-16:00 からだコンディショニング ～ピラティスヨガ～ 内海(20名) | | 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ 内海(20名) | | 18:00-19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名) | |
| | | | 19:30-20:30 パワーヨガ 渋谷(20名) | 19:30-20:30 陰ヨガ 坂本(20名) | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 10:30-11:45 やさしいアシュタンガ 田中(20名) | 10:50-12:05 姿勢改善ヨガ 駒田(20名) | | 12:30-13:30 リフレッシュヨガ withシンキングボール渋谷(20名) | 12:00-13:00 リンパヨガ 福島(20名) | 10:45-11:45 フローヨガ 坂本(20名) | |
| 12:30-13:30 バレエストレッチ 中田(20名) | 13:00-14:00 リンパヨガ 大西(20名) | | 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ 内海(20名) | | 13:00-13:45 バレトン ～ソールシンセシス～金子(20名) | |
| 19:30-20:15 リアルボクシング 岡(5名) | 15:00-16:00 からだコンディショニング ～ピラティスヨガ～ 内海(20名) | | 19:30-20:30 パワーヨガ 渋谷(20名) | 19:30-20:30 陰ヨガ 坂本(20名) | 18:00-19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名) | |
| 20 | 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | 26 |
| 10:30-11:45 やさしいアシュタンガ 田中(20名) | 10:50-12:05 姿勢改善ヨガ 駒田(20名) | | | 11:00-12:00 リンパヨガ 福島(20名) | 10:45-11:45 フローヨガ 坂本(20名) | |
| 12:30-13:30 バレエストレッチ 中田(20名) | 13:00-14:00 リンパヨガ 大西(20名) | | | | 13:00-13:45 バレトン ～ソールシンセシス～金子(20名) | |
| 19:30-20:15 リアルボクシング 岡(5名) | 15:00-16:00 からだコンディショニング | | 14:00-15:00 リフレッシュヨガ withシンキングボール渋谷(20名) | 19:30-20:30 陰ヨガ 坂本(20名) | 18:00-19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名) | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 10:30-11:45 やさしいアシュタンガ 田中(20名) | 10:50-12:05 姿勢改善ヨガ 駒田(20名) | | 12:15-13:45 リフレッシュヨガ withシンキングボール渋谷(6名) | | | |
| 12:30-13:30 バレエストレッチ 中田(20名) | 13:00-14:00 リンパヨガ 大西(20名) | | 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ 内海(20名) | | | |
| 19:30-20:15 リアルボクシング 岡(5名) | 15:00-16:00 からだコンディショニング ～ピラティスヨガ～ 内海(20名) | | 19:30-20:30 パワーヨガ 渋谷(20名) | | | |