

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|--|---|--|---|---|--|
| 2017年 7月 | | | 8:20~9:30 朝ヨガ むつみ | | 8:30~9:40 教子 身体に良い筋トレ ハード 15日代講麻子 9:00~9:45燃焼系 | 9:00~10:15 むつみ 2・16・30日アシュタンカ 9・23日ヴィンヤサヨガ |
| ☆ 10:30~11:40 ピラティス まゆみ (休)10日 | ☆10:00~11:30 ジャイロキネシス あい (休)18日 | 10:00~10:45 燃焼系トレーニング 入門 あさこ | 9:50~11:00 ハタヨガ入門初級 むつみ | ☆10:15~11:30 ハタヨガ あさこ | ☆10:00~11:30 ハタヨガ あさこ | 10:30~11:40 ハタヨガ入門初級 むつみ |
| 時間曜日応相談 至福のプチ・アロマ 体験 えいこ | 11:40~1:30 リモンテクニック あい (休)18日 | ☆11:00~12:10 ハタヨガ入門初級 & マタニティ あさこ | | | 12:00~12:45 燃焼系トレーニング あさこ | 23日☆12:30~1:30 呼吸法・体幹・表情筋 トレーニング ゆきえ |
| 1:00~2:00 NEW ハタヨガ入門初級 えいこ (休)24日 | | | ☆1:00~2:10 阿佐ヶ谷・あさこ ハタヨガ入門初級 | 1:00~2:00NEW ハタヨガ入門初級 あさこ | 1:00~2:10 ハタヨガ入門初級 あさこ | 12:30~1:40 ジェントルフローヨガ (休)23日 ひろこ |
| | 2:15~3:00 燃焼系トレーニング あさこ | | | 2:15~3:15 14日産後ヨガ 要予約 りな | | 2:00~3:10 16・30日 あさみ ピラティス |
| | 3:00~4:00 ハタヨガ あさこ | | | | 4:00~5:20予約制 クリシュナマチャリア のヨガWS さちよ | |
| 5:30~6:40 17・31日 まさこ ジャイロ | 5:30~6:15 燃焼系トレーニング あさこ | 5:10~6:20 ハタヨガ入門初級 きょうこ | 5:10~6:10 ハタヨガ あさこ | | | |
| | 6:30~7:15 NEW ハタヨガ あさこ | 6:40~7:40 身体に良い筋トレ きょうこ | 6:30~7:10 燃焼系トレーニング あさこ | | | |
| 7:00~8:00 身体に良い筋トレ入門 きょうこ(休)17日 | 7:30~8:30 NEW 11・25日 りな ハタヨガ入門初級 | | 7:15~8:10 NEW ハタヨガ あさこ | | | |
| | ☆8:15~9:30 4・18日 サイモンソン エクササイズ ちかげ | 8:00~9:00 ハタヨガ入門初級 りな | | | | アロマ・トリートメント フルボディコース えいこ 予約制 |

プチアロマ体験～ピンポイントでご要望の部位を(ハンド・肩回り・ふくらはぎ等)肌によく香り高い上質なアロマオイルで優しく施術致します(カウンセリング+施術時間30分のショートコース)スタジオチケットが使えます。詳細はHPをご覧ください。

入会金・予約不要 ☆[3](#) 1回参加→3000円 ☆[3](#) ヶ月有効 5回券→13000円 (1枚で全てのクラスに参加できます)

月謝 (毎月1日～月末有効) ◆4回券→10000円(1枚で全てのクラスに参加できます)

◆11回券→15000円 ◆16回券→20000円 ◆20回券→21600円 (☆印クラス2枚、その他クラス1枚で参加できます)

◆月謝追加1回券→1000円(月謝券がなくなったら利用できます) おつりの無いよう御協力頂きいつもありがとうございます

◇マットレンタル300円(マットはエタノールで消毒して清潔に保管されています)◇置きマットスペース6ヵ月3000円

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|---|--|--------------------------------------|--|---|
| 2017年 8月 | | | 8:20~9:30 朝ヨガ むつみ | | 8:30~9:40 身体に良い筋トレ ハード きょうこ | 8:45~9:45NEW ヴィンヤサヨガ むつみ |
| ☆10:30~11:40 ピラティス まゆみ | ☆10:00~11:30 ジャイロキネシス あい | 10:00~10:45 燃焼トレーニング 入門 あさこ | 9:50~11:00 ハタヨガ入門初級 むつみ | ☆10:00~11:15 ハタヨガNEW あさこ | ☆10:00~11:30 ハタヨガ あさこ | 10:00~11:10NEW ハタヨガ入門初級 むつみ |
| | 11:40~1:30 リモンテック あい | ☆11:00~12:10 ハタヨガ入門初級 &マタニティ あさこ | ☆12:30~1:40 阿佐ヶ谷NEW ハタヨガ入門初級 あさこ(休)3日 | 11:40~12:30 産後のヨガ 25日りな 要予約 | 12:00~12:45 燃焼トレーニング あさこ | 11:30~12:30NEW ジェントルフローヨガ 6・13・20日ひろこ 呼吸法・体幹・表情筋トレ 27日ゆきえ |
| | 1:50~2:30 燃焼トレーニング あさこ(休)15・29日 | | | | 1:00~2:10 ハタヨガ入門初級 あさこ | 1:00~2:00NEW ピラティス13・20日あさみ ジャイロ27日まさこ |
| 5:30~6:40 ジャイロキネシス 14日まさこ | 2:30~3:30 ハタヨガ あさこ(休)15・29日 | | 4:30~5:10NEW 燃焼トレーニング あさこ | | | |
| | 5:30~6:20 燃焼トレーニング あさこ(休)15・29日 | 5:10~6:20 ハタヨガ入門初級 きょうこ | 5:10~6:10 ハタヨガ あさこ | | 4:00~5:20 予約制 クリシュナマチャリア のヨガWS さちよ | |
| 7:00~8:10NEW ジェントルフローヨガ&アロマ 7・21日えいこ | 6:40~7:40 ハタヨガ入門初級 1・8・22日あさこ 15・29日りな | 6:40~7:40 身体に良い筋トレ きょうこ | 6:30~7:10 燃焼トレーニング あさこ | | | ◎至福のプチ・アロマ体験 ◎アロマ・トリートメント えいこ 時間曜日要相談 |
| ☆7:00~8:30NEW 身体に良い筋トレ フルボディ 14・28日きょうこ | | | 7:15~8:10 ハタヨガ あさこ | | | |
| | ☆8:15~9:30 1・15日サイモンソン エクササイズ ちかげ | 8:00~9:00 ハタヨガ入門初級 りな | | | | |

プチアロマ体験~ピンポイントでご要望の部位を(ハンド・肩回り・ふくらはぎ等)肌に良く香り高い上質なアロマオイルで優しく施術致します(カウンセリング+施術時間30分のショートコース)スタジオチケットが使えます。詳細はHPをご覧ください。

入会金・予約不要 ☆**3**回参加→3000円 ☆**3**ヵ月有効**5**回券→13000円 (1枚で全てのクラスに参加できます)

月謝 (毎月1日~月末有効) ◆4回券→10000円(1枚で全てのクラスに参加できます)

◆11回券→15000円 ◆16回券→20000円 ◆20回券→21600円 (☆印クラス2枚、その他クラス1枚で参加できます)

◆月謝追加1回券→1000円(月謝券がなくなったら利用できます) おつりの無いよう御協力頂きいつもありがとうございます

◇マットレンタル300円(マットはエタノールで消毒して清潔に保管されています)◇置きマットスペース6ヵ月3000円