

池袋の日程はお知らせページで確認してください

大友トレは 10~15 分・指導者無記名クラスは大友先生のクラスです

月	火	水	木	金	土	日
<b>三軒茶屋</b> 8:15~9:30 大友トレ+トーニング &ハタヨガ	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 8:00~9:00 大友トレ 20分 &ハタヨガ	<b>三軒茶屋</b> 8:15~9:30 大友トレ ハタヨガ	<b>六本木</b> 7:05~8:15 大友トレ &ハタヨガ	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 7:00~7:30 早朝の ハタヨガ	<b>オンライン</b> 壁必要 8:15~8:45 大友トレ下垂・子宮脱予防 ※経産婦さん推奨	<b>中目黒</b> むつみ 8:30~9:30 PUREYOGA 6月一杯で終了
		<b>6月</b> クラスは途中入退室 OK		<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 8:00~9:00 大友トレ &ハタヨガ	教子 <b>オンライン</b> 8:50~9:35 若返るキョーコ筋トレ	<b>池袋</b> 8:40~9:45 大友トレ &ハタヨガ
	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 9:40~10:40 大友トレ&ハタヨガ		<b>池袋</b> 10:10~11:20 ハタヨガ		<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 9:40~10:45 ハタヨガ	
<b>池袋</b> 10:45~11:50 大友トレ &ハタヨガ				<b>下北沢</b> 11:15~12:40 大友トレ 30分 ハタヨガ	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 11:00~12:20 大友トレ 30分 &ハタヨガ	
	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 12:00~1:00 ハタヨガ/一般/シニア		<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 12:30~1:30 ハタヨガ/一般/シニア		教子 第2・4 <b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 12:40~1:40 若返るキョーコ筋トレ	
	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 1:50~2:50 ハタヨガ					
	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 3:20~4:00 マタニティヨガ/ゆるめるヨガ					プライベート レッスン 要予約
	愛 <b>オンライン</b> 要椅子 5:30~6:45 ジャイロキネシス入門	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 5:15~6:15 ハタヨガ				
	教子 <b>オンライン</b> 6:50~7:30 若返るキョーコ筋トレ	<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 6:50~7:50 大友トレ &ハタヨガ				大友先生の ヒプノセラピー 時間曜日 要相談
		<b>阿佐ヶ谷/荻窪オンライン</b> 7:10~7:50 ハタヨガ				