

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	2018年2月 代々木 スタジオ		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	8:45~9:45 ヴィンヤサヨガ むつみ
☆10:30~11:40 ピラティス まゆみ(休)12日	☆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 あさこ 14・28日	10:00~11:00 ハタヨガ入門初級 むつみ	☆10:00~11:10 ハタヨガ あさこ	☆10:00~11:30 ハタヨガ あさこ	10:00~11:10 ハタヨガ入門初級 むつみ
		☆11:00~12:10 ハタヨガ入門初級 妊婦さんも参加可 あさこ		11:40~12:10 アサナのための 筋トレ あさこ	12:00~12:45 燃焼トレーニング あさこ	11:40~12:40 ピラティス 東麻美 11・25日
			☆12:30~1:40 阿佐ヶ谷 要予約 ハタヨガ入門初級 あさこ	12:15~1:10 ハタヨガ あさこ	1:00~2:10 ハタヨガ入門初級 あさこ	1:00~2:00 ジェントルフローヨガ ひろこ 4・18日 東麻美 11・25日
			8日 2:30~4:00 クリシュナマチャリヤの ヨガ さちよ 要予約	1:40~2:30 産後のヨガ りな 9日 要予約		2:30~3:30 ハタヨガ入門初級 ひろこ 4・18日 えいこ 11・25日
	4:30~5:20 ハタヨガ あさこ					
	5:45~6:30 燃焼トレーニング あさこ	5:10~6:20 身体に良いヨガ 入門 教子	5:10~6:00 ハタヨガ あさこ			
6:40~7:40 ハタヨガ入門初級 りな(休)19日	6:40~7:30 ハタヨガ 麻子(休)13日 ☆13日 呼吸&体幹トレ ゆきえ	6:40~7:40 身体に良い筋トレ きょうこ	6:15~7:00 燃焼トレーニング あさこ			
	☆8:15~9:30 サイモンソン エクササイズ ちかげ 13・27日	8:00~9:00 ハタヨガ入門初級 りな	☆7:10~8:20 ハタヨガ入門初級 あさこ			アロマトリートメント チケットが使えます 詳細はエイコ 麻子まで

入会金・予約不要 ☆彡 1回参加→3000円 ☆彡 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