

月		火		水		木		金		土		日					
<div>★ 入店及び受付はレッスン開始30分前～（10:15～レッスンは開始15分前～）</div> <div>★ 体験おすすめクラス</div> <div>：ホットヨガ（室温37～38℃/湿度50～60％）</div> <div>：ナチュラルホット（室温30～32℃/湿度40～50％）</div> <div>：常温（冬季のみ床暖房）</div> <div>・担当インストラクターやレッスンは都合により変更する場合がございます。</div> <div>・換気による外気の影響により、温度・湿度が異なる場合がございます。</div>						1		2		3		4					
						<div>❄️ 冬季休業 ❄️</div> <div>🏠 12/28～1/3 🐎</div>										11:00～ レベル1★ 12:00 Mei 13:00～ レベル4 14:00 Hifumi 15:00～ レベル0★ 16:00 Hifumi	
5		6		7		8		9		10		11					
11:00～ レベル2★ 12:00 Mei		11:00～ レベル3 12:00 Mei		11:00～ レベル1★ 12:00 Kozue		10:15～ 肩こり解消★ 11:00 Kozue		11:00～ レベル1★ 12:00 Kozue		11:00～ レベル2★ 12:00 Mei		11:00～ 月ヨガ★ 12:00 Manami					
		13:00～ レベル0★ 14:00 Mei				11:30～ レベル2★ 12:30 Kozue		13:00～ ゆったりヨガ★ 14:00 Mei		13:00～ レベル5 14:15 Hifumi		13:00～ 引締め(上) 14:00 Hifumi					
15:00～ レベル1★ 16:00 Manami		15:00～ レベル2★ 16:00 Manami		15:00～ キャンドル★ 16:00 Manami		15:00～ レベル3 16:00 Mei		15:00～ レベル2★ 16:00 Manami		15:00～ レベル1★ 16:00 Mei		15:00～ レベル0★ 16:00 Manami					
18:15～ 骨盤矯正★ 19:00 Hifumi		19:00～ レベル1★ 20:00 Hifumi		18:15～ レベル1S★ 19:00 Hifumi		19:00～ レベル2★ 20:00 Manami		19:00～ レベル0★ 20:00 Manami									
19:30～ レベル2★ 20:30 Hirari				19:30～ レベル3 20:30 Hirari													
12		13		14		15		16		17		18					
休館日		11:00～ レベル2★ 12:00 Kozue		11:00～ レベル0★ 12:00 Mei		11:00～ レベル4 12:00 Mei		11:00～ レベル2★ 12:00 Kozue		11:00～ レベル1★ 12:00 Mei		11:00～ レベル0★ 12:00 Manami					
		13:00～ ゆったりヨガ★ 14:00 Mei				13:00～ レベル1★ 14:00 Mei				13:00～ リフレッシュ 14:00 Mei		13:00～ 引締め(下) 14:00 Hifumi					
		15:00～ レベル3 16:00 Hifumi		15:00～ レベル2★ 16:00 Manami		15:00～ ゆったりヨガ★ 16:00 Manami		15:00～ レベル1★ 16:00 Manami		15:00～ レベル2★ 16:00 Manami		15:00～ レベル1★ 16:00 Hifumi					
		19:00～ レベル2★ 20:00 Hifumi		18:15～ 美尻ヨガ★ 19:00 Hifumi		19:00～ レベル0★ 20:00 Manami		18:15～ レベル1S★ 19:00 Hifumi									
				19:30～ レベル1★ 20:30 Hirari				19:30～ レベル4 20:30 Hirari									
19		20		21		22		23		24		25					
11:00～ レベル2★ 12:00 Kozue		11:00～ レベル1★ 12:00 Kozue		11:00～ レベル3 12:00 Mei		10:15～ 骨盤矯正★ 11:00 Kozue		11:00～ レベル1★ 12:00 Kozue		11:00～ レベル0★ 12:00 Manami		休館日					
		13:00～ レベル0★ 14:00 Mei				11:30～ レベル2★ 12:30 Kozue		13:00～ レベル0★ 14:00 Manami		13:00～ NH3 14:00 Mei							
15:00～ 新月ヨガ★ 16:00 Manami		15:00～ レベル2★ 16:00 Hifumi		15:00～ ゆったりヨガ★ 16:00 Manami		15:00～ レベル1★ 16:00 Mei		15:00～ NH1★ 16:00 Manami		15:00～ レベル2★ 16:00 Mei							
18:15～ 肩こり解消★ 19:00 Hifumi		19:00～ NH2★ 20:00 Hifumi		18:15～ レベル1S★ 19:00 Hifumi		19:00～ ゆったりヨガ★ 20:00 Manami		19:00～ キャンドル★ 20:00 Hifumi									
19:30～ レベル3 20:30 Hirari				19:30～ レベル2★ 20:30 Hirari													
26		27		28		29		30		31							
11:00～ レベル1★ 12:00 Kozue		11:00～ レベル2★ 12:00 Kozue		11:00～ リフレッシュ 12:00 Mei		10:15～ レベル1S★ 11:00 Kozue		11:00～ レベル2★ 12:00 Kozue		11:00～ ゆったりヨガ★ 12:00 Manami							
		13:00～ ゆったりヨガ★ 14:00 Mei				11:30～ レベル2★ 12:30 Kozue		13:00～ レベル0★ 14:00 Mei		13:00～ レベル3 14:00 Manami							
15:00～ 月ヨガ★ 16:00 Mei		15:00～ レベル3 16:00 Hifumi		15:00～ レベル1★ 16:00 Manami		15:00～ ゆったりヨガ★ 16:00 Manami		15:00～ レベル3 16:00 Hifumi		15:00～ レベル1★ 16:00 Mei							
18:15～ 美尻ヨガ★ 19:00 Hifumi		19:00～ レベル0★ 20:00 Hifumi		18:15～ 骨盤矯正★ 19:00 Hifumi		19:00～ レベル1★ 20:00 Hifumi		19:00～ NH4 20:00 Hifumi									
19:30～ レベル1★ 20:30 Hirari				19:30～ レベル3 20:30 Hirari													