

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
マットYOGA・ホクシングなど 1pt レッスン ハンモック 2pt レッスン プライベートレッスン 回数券使用不可 【料金 60分4500円】 ・ハンモックヨガ(1~2名様対応) ・ワークアウト+ヨガ 3名様迄 ・ヒーリングケアヨガ	※ハンモックは体験~3回目まではLV1をご受講ください。 ※上級者向けLV3は中級者向けLV2の受講が数回ある方対象 ※当日キャンセル、無断キャンセルはペナルティがございます。 ※ホットペッパービューティーでクラスがご予約できない際は メールまたはお電話でお問い合わせください。 ※レッスン開始3時間前までにご予約のないレッスンは 休講になる場合がございます。		10:45~11:45 ハンモック基礎+ストレッチ LV1 Koyama 12:00~13:00 YOGA 宮本拓也 13:30~14:30 ハンモックMIX Lv3 Koyama 15:00~16:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio 19:15~20:15 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	10:30~11:30 ハンモックハレエ Lv2 Matsuko 12:00~13:00 YOGA Minami 18:45~19:45 Workout+YOGA Koyama 20:00~21:00 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	休館日	10:45~11:45 ハンモックMIX Lv2 Koyama 12:00~13:10 ヨガフロー 70 Chie 13:30~14:30 ハンモックアクティブ LV1 Koyama 15:00~16:00 プライベートレッスン Koyama
5	6	7	8	9	10	11
12:00~13:00 リラックスヨガ Mie 13:30~14:30 ハンモックアクティブ LV1 Mie 19:00~20:00 YOGA Minami	10:30~11:45 ハンモックアクティブ 75 LV1 Mie 12:15~13:15 YOGA Mie	12:00~13:00 ハンモックミックス Lv2 Mie 13:15~14:15 リフレッシュYOGA Mie 18:30~19:30 リフレッシュYOGA Koyama 19:45~20:45 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	10:45~11:45 ハンモック基礎+ストレッチ LV1 Koyama 12:00~13:00 YOGA 宮本拓也 13:30~14:30 ハンモックMIX Lv3 Koyama 15:00~16:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio 19:15~20:15 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	10:30~11:30 ハンモックハレエ Lv2 Matsuko 12:00~13:00 YOGA Minami 18:45~19:45 Workout+YOGA Koyama 20:00~21:00 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	11:00~12:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio 12:15~13:15 ハンモックMIX Lv3 Koyama 13:30~14:15 リフレッシュYOGA Koyama 14:30~15:30 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	10:45~11:45 ハンモックMIX Lv2 MIHO 12:00~13:00 YOGA Minami 13:15~14:15 ハンモックアクティブ LV1 MIHO 16:00~16:30 モビバン 馬場 16:30~17:30 ZUMBA シューズ着用
12	13	14	15	16	17	18
12:00~13:00 リラックスヨガ Mie 13:30~14:30 ハンモックアクティブ LV1 Mie 19:00~20:00 YOGA Minami	10:30~11:45 ハンモックアクティブ 75 LV1 Mie 12:15~13:15 YOGA Mie 18:45~19:45 ハンモックピラティス・ヨガ Lv2 Koyama 20:00~21:00 (定員8名) 筋膜リリースホールYOGA Koyama	12:00~13:00 ハンモックピラティス・ヨガ Lv2 Koyama 13:15~14:15 リフレッシュYOGA Koyama 15:00~16:00 プライベートレッスン Koyama	10:45~11:45 ハンモック基礎+ストレッチ LV1 Koyama 12:00~13:00 YOGA 宮本拓也 13:30~14:30 ハンモックMIX Lv3 Koyama 15:00~16:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio 19:15~20:15 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	10:30~11:30 ハンモックハレエ Lv2 Matsuko 12:00~13:00 YOGA Minami 18:45~19:45 Workout+YOGA Koyama 20:00~21:00 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	11:00~12:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio 12:15~13:15 ハンモックMIX Lv3 Koyama 13:30~14:15 リフレッシュYOGA Koyama 14:30~15:30 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	12:00~13:10 心身改善ヨガ 70 Chie
19	20	21	22	23	24	25
12:00~13:00 リラックスヨガ Mie 13:30~14:30 ハンモックアクティブ LV1 Mie 19:00~20:00 YOGA Minami	10:30~11:45 ハンモックアクティブ 75 LV1 Mie 12:15~13:15 YOGA Mie	12:00~13:00 ハンモックミックス Lv2 Mie 13:15~14:15 リフレッシュYOGA Mie 18:30~19:30 リフレッシュYOGA Koyama 19:45~20:45 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	10:45~11:45 ハンモック基礎+ストレッチ LV1 Koyama 12:00~13:00 YOGA 宮本拓也 13:30~14:30 ハンモックMIX Lv3 Koyama 15:00~16:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio 19:15~20:15 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	休館日	11:00~12:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio 12:15~13:15 ハンモックMIX Lv3 Koyama 13:30~14:15 リフレッシュYOGA Koyama 14:30~15:30 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	10:45~11:45 ハンモックアクティブ LV1 MIHO 12:00~13:00 YOGA Minami 13:15~14:15 ハンモックMIX Lv2 MIHO
26	27	28	29	30	31	
12:00~13:00 リラックスヨガ Mie 13:30~14:30 ハンモックアクティブ LV1 Mie 19:00~20:00 YOGA Minami	10:30~11:45 ハンモックアクティブ 75 LV1 Mie 12:15~13:15 YOGA Mie 18:45~19:45 ハンモックピラティス・ヨガ Lv2 Koyama 20:00~21:00 (定員8名) 筋膜リリースホールYOGA Koyama	12:00~13:00 ハンモックピラティス・ヨガ Lv2 Koyama 13:15~14:15 リフレッシュYOGA Koyama 15:00~16:00 プライベートレッスン Koyama	休館日	10:30~11:30 ハンモックハレエ Lv2 Matsuko 12:00~13:00 YOGA Minami 18:45~19:45 Workout+YOGA Koyama 20:00~21:00 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	11:00~12:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio 12:15~13:15 ハンモックMIX Lv3 Koyama 13:30~14:15 リフレッシュYOGA Koyama 14:30~15:30 ハンモックアクティブ LV1 Koyama	