

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	10:30~11:45 ハンモックアクティブ75▼LV1 Mie	12:00~13:00 ハンモックミックス Lv2 Mie	11:00~12:00 ハンモック基礎+ストレッチ▼Lv1 Koyama	10:30~11:30 ハンモックハレエ Lv2 Matsuko	11:00~12:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	休館日
	12:15~13:15 YOGA Mie	13:15~14:15 リフレッシュYOGA Mie	12:15~13:15 YOGA 宮本拓也	12:00~13:00 YOGA Minami	12:15~13:15 ハンモックMIX Lv3 Koyama	
		17:15~18:15 プライベートレッスン Koyama	13:30~14:30 ハンモックMIX Lv3 Koyama	18:45~19:45 Workout+YOGA Koyama	13:30~14:15 リフレッシュYOGA Koyama	
		18:30~19:30 リフレッシュYOGA Koyama	15:00~16:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	20:00~21:00 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	14:30~15:30 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	
		19:45~20:45 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	19:15~20:15 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio			
	7	8	9	10	11	12
12:00~13:00 リラックスヨガ Mie	10:30~11:45 ハンモックアクティブ75▼LV1 Mie	12:00~13:00 ハンモックピラティス・ヨガLv2 Koyama	11:00~12:00 ハンモック基礎+ストレッチ▼Lv1 Koyama	10:30~11:30 ハンモックハレエ Lv2 Matsuko	11:00~12:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	10:45~11:45 ハンモックアクティブL▼Lv1 MIHO
13:30~14:30 ハンモックアクティブ▼LV1 Mie	12:15~13:15 YOGA Mie	13:15~14:15 リフレッシュYOGA Koyama	12:15~13:15 YOGA 宮本拓也	12:00~13:00 YOGA Minami	12:15~13:15 ハンモックMIX Lv3 Koyama	12:00~13:10 心身改善ヨガ Chie
19:00~20:00 YOGA Minami	18:45~19:45 ハンモックピラティス・ヨガLv2 Koyama	14:30~15:30 プライベートレッスン Koyama	13:30~14:30 ハンモックMIX Lv3 Koyama	18:45~19:45 Workout+YOGA Koyama	13:30~14:15 リフレッシュYOGA Koyama	13:15~14:15 ハンモックMIX Lv2 MIHO
	20:00~21:00 (定員8名) 筋膜リリースホールYOGA Koyama		15:00~16:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	20:00~21:00 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	14:30~15:30 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	
			19:15~20:15 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio			
	14	15	16	17	18	19
12:00~13:00 リラックスヨガ Mie	10:30~11:45 ハンモックアクティブ75▼LV1 Mie	12:00~13:00 ハンモックミックス Lv2 Mie	11:00~12:00 ハンモック基礎+ストレッチ▼Lv1 Koyama	10:30~11:30 ハンモックハレエ Lv2 Matsuko	11:00~12:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	11:00~12:00 エアリアルヨガ Lv2 Koyama
13:30~14:30 ハンモックアクティブ▼LV1 Mie	12:15~13:15 YOGA Mie	13:15~14:15 リフレッシュYOGA Mie	12:15~13:15 YOGA 宮本拓也	12:00~13:00 YOGA Minami	12:15~13:15 ハンモックMIX Lv3 Koyama	12:15~13:15 YOGA+マットピラティス Koyama
19:00~20:00 YOGA Minami		17:15~18:15 プライベートレッスン Koyama	13:30~14:30 ハンモックMIX Lv3 Koyama	18:45~19:45 Workout+YOGA Koyama	13:30~14:15 リフレッシュYOGA Koyama	13:30~14:30 ハンモック基礎+ストレッチ▼Lv1 Koyama
		18:30~19:30 リフレッシュYOGA Koyama	15:00~16:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	20:00~21:00 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	14:30~15:30 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	
		19:45~20:45 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	19:15~20:15 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio			
	21	22	23	24	25	26
12:00~13:00 リラックスヨガ Mie	10:30~11:45 ハンモックアクティブ75▼LV1 Mie	12:00~13:00 ハンモックピラティス・ヨガLv2 Koyama	11:00~12:00 ハンモック基礎+ストレッチ▼Lv1 Koyama	10:30~11:30 ハンモックハレエ Lv2 Matsuko	11:00~12:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	10:45~11:45 ハンモックアクティブL▼Lv1 MIHO
13:30~14:30 ハンモックアクティブ▼LV1 Mie	12:15~13:15 YOGA Mie	13:15~14:15 リフレッシュYOGA Koyama	12:15~13:15 YOGA 宮本拓也	12:00~13:00 YOGA Minami	12:15~13:15 ハンモックMIX Lv3 Koyama	12:00~13:10 心身改善ヨガ Chie
19:00~20:00 YOGA Minami	18:45~19:45 ハンモックピラティス・ヨガLv2 Koyama	14:30~15:30 プライベートレッスン Koyama	13:30~14:30 ハンモックMIX Lv3 Koyama	18:45~19:45 Workout+YOGA Koyama	13:30~14:15 リフレッシュYOGA Koyama	13:15~14:15 ハンモックMIX Lv2 MIHO
	20:00~21:00 (定員8名) 筋膜リリースホールYOGA Koyama		15:00~16:00 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio	20:00~21:00 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	14:30~15:30 ハンモックアクティブ▼Lv1 Koyama	
			19:15~20:15 ホクシングエクササイズ 尻ミッター-Fujio			
	28	29	30	31		
12:00~13:00 リラックスヨガ Mie	休館日	休館日	休館日	マットYOGA・ホクシングなど 1pt レッスン	※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。	
13:30~14:30 ハンモックアクティブ▼LV1 Mie						
19:00~20:00 YOGA Minami						
				※2021/1/3まで休業		