

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
フラエクササイズ 10:10~10:50 Tomo	ストレッチピラティス 10:30~11:10 Hisae	ホット骨格矯正EX 10:00~10:40 Yukiko	ビギナーズフロー 10:00~10:40 Misaki	ホット骨盤ヨガ 10:00~10:40 Yuko	朝ヨガ 8:00~8:40 Mutsumi	ビギナーズフロー 10:00~10:40 Haruko
ストレッチ&筋トレ 11:00~11:40 Tomo	ビギナーズフロー 11:30~12:10 Misaki	ホットヨガライト 11:00~11:40 Yukiko	アンチエイジング 11:00~11:40 Misaki	椅子ヨガ 10:50~11:30 Yuko	骨盤ヨガ 9:00~9:40 Mutsumi	ホットヨガライト 10:55~11:35 Haruko
					ビギナーズフロー 10:00~10:40 Erika	ホットヨガベーシック 11:50~12:30 Haruko
					フラダンス(常温) 11:00~11:40 Gina	
ホット骨格矯正EX 18:30~19:10 Shoko	ホットアンチエイジング 19:00~19:40 Erika/Yukiko	ホットヨガベーシック 19:00~19:40 Erika	ホットダイエットヨガ 19:00~19:40 Yukiko	ホットヨガベーシック 18:30~19:10 Haruko		
ホットヨガベーシック 19:30~20:10 Shoko	ビギナーズフロー 20:00~20:40 Erika/Yukiko	ホットヨガフロー 20:00~20:40 Erika	ホット骨盤ヨガ 19:50~20:30 Yukiko	ホットヨガライト 19:20~20:00 Haruko		
ホット骨盤ヨガ 20:30~21:10 Mutsumi	ホットヨガベーシック 20:50~21:30 Urara	ホットヨガライト 20:50~21:30 Urara	ホットヨガフロー 20:40~21:20 Erika	ホット骨盤ヨガ 20:10~20:50 Tomomi		
ビギナーズフロー 21:20~22:00 Mutsumi			ホットアンチエイジング 21:40~22:20 Erika			