

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	ホットダイエットヨガ 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 Kumiko	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	
ホットヨガライト 18:30~19:10 Tamiko	ホットヨガベーシック 19:00~19:40 Miyuki	ホットヨガライト 19:00~19:40 Tamiko	ホット骨格矯正EX 18:30~19:10 Erika	ホットアンチエイジング 18:30~19:10 Haruko		
HOT BOWSPRING 19:30~20:10 Tamiko	ホットヨガライト 20:00~20:40 Miyuki	ホットヨガフロー 19:50~20:30 Erika	ホットヨガライト 19:30~20:10 Erika	ホットヨガベーシック 19:20~20:00 Haruko		
ホット骨盤ヨガ 20:30~21:10 Mutsumi	ビギナーズフロー 21:00~21:40 Miyuki	ホットアンチエイジング 20:50~21:30 Erika	ホットヨガベーシック 20:20~21:00 Taeko	ホット骨盤ヨガ 20:20~21:00 Shoko		
ビギナーズフロー 21:20~22:00 Mutsumi			ホットアンチエイジング 21:20~22:00 Taeko	ホットサーキットフロー 21:20~22:00 Shoko		