

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
9:45~ リフレッシュ satoka	10:15~ エイジング なごみ		10:15~ ウィメンズ michiko		10:15~ リフレッシュ かこ	9:45~ リフレッシュ momoco
11:15~ はじめてのヨガ satoka	11:30~ リラックス なごみ		11:30~ はじめてのヨガ michiko		11:30~ はじめてのヨガ かこ	11:15~ リラックス momoco
		14:00~ エイジング あられ		14:00~ はじめてのヨガ saya		13:30~ はじめてのヨガ かをる
		15:15~ リラックス あられ		15:15~ ウィメンズ saya	講座	15:00~ ウィメンズ かをる
	18:00~ リフレッシュ MAYU					
	19:10~ リラックス MAYU		19:10~ エイジング みさ	19:10~ リフレッシュ なごみ		
			20:15~ リフレッシュ みさ	20:15~ リラックス なごみ		

class
time 45 min

 マタニティ
参加可能

 インストラクター
研修講座

2026.1~

kanamachi