

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
9:45~ リフレッシュ satoka	10:00~ エイジング なごみ		10:00~ ウィメンズ みちこ		10:00~ 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	11:15~ リラックス なごみ		11:15~ はじめてのヨガ みちこ		11:15~ 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	講座	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		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

2026.4~