

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

2026.9~

kanamachi