



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
9:45~ リフレッシュ arina	10:15~ リフレッシュ 佑衣	10:15~ エイジング Nozomi				
11:15~ リラックス arina	11:30~ ウイメンズ 佑衣	11:30~ リフレッシュ Nozomi				
				講座		
			14:00~ リフレッシュ chisa		14:00~ ウイメンズ かをる	13:30~ はじめてのヨガ saya
			15:15~ はじめてのヨガ chisa		15:15~ エイジング かをる	15:00~ ウイメンズ saya
			18:00~ ウイメンズ saya			
		19:10~ リフレッシュ MAYO	19:10~ はじめてのヨガ saya	19:10~ リフレッシュ すがっち		
		20:15~ リラックス MAYO		20:15~ リラックス すがっち		

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

gymnastics
class
schedule
2026.1~