


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~ ウィメンズ 佑衣	11:30~ リフレッシュ Nozomi				
	14:00~ エイジング MAYU		14:00~ リフレッシュ chisa	講座	14:00~ ウィメンズ かをる	13:30~ はじめてのヨガ saya
	15:15~ リラックス MAYU		15:15~ はじめてのヨガ chisa		15:15~ エイジング かをる	15:00~ ウィメンズ saya
			18:00~ ウィメンズ 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

amishun

2026.1~