






sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
9:45~ リフレッシュ arina	10:00~ リフレッシュ 佑衣		10:00~ はじめてのヨガ 美樹			
11:15~ リラックス arina	11:15~ ウィメンズ 佑衣 		11:15~ リラックス 美樹			
	14:00~ エイジング MAYU			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~ 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

yusujima

2026.4~