

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

2026.9~