

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 ※隔週で内容が変わります		日曜日
10:00～11:00 美姿勢ストレッチ 荒井（★）	10:00～11:00 腰痛改善ヨガ Ayano（★）	10:00～11:00 フローヨガ Ayano（★★）	10:00～11:00 リフレッシュヨガ arumi（★）	10:00～11:00 筋膜リリース ＋ヨガ Haruka（★）	9:00～10:00 美姿勢ストレッチ 荒井（★）	9:00～10:00 バランスヨガ Miki（★★）	9:00～10:00 骨盤ヨガ Madoka（★）
11:15～12:15 股関節ストレッチ 荒井（★★）	11:15～12:15 自律神経ヒーリングフ ロー Ayano（★）	11:15～12:15 デトックスヨガ Ayano（★）	11:15～12:15 ベーシックヨガ arumi（★★★）	11:15～12:15 ピラティスII Haruka（★★★★）	10:15～11:15 股関節ストレッチ 荒井（★★）	10:15～11:15 ととのうヨガ Miki（★）	10:15～11:15 肩こり改善ヨガ Madoka（★）
14:00～15:00 JAZZダンス chii（★）					11:30～12:30 HIPHOP ふーやん（★）	12:45～13:45 ダンス初級 SHO（★）	
14:00～15:00 コアstyle 荒井（★★★★）	19:00～20:00 美姿勢ストレッチ 肩・胸郭ストレッチ ※各月変更 荒井（★）	19:30～20:30 ヨガ棒セラピー ターコ（★）	19:30～20:30 マインドフルネス ヨガ Madoka（★）		19:30～20:30 リセット ピラティス Madoka（★★）	19:30～20:30 ヨガ棒セラピー ターコ（★）	