

	7/17 (日)	7/18 (月)	7/19 (火)	7/20 (水)	7/21 (木)	7/22 (金)	7/23 (土)
9:00							9:00 - 10:00 グループピラティスアド バンス(adults only) (1/5) 担当:tomoko
10:00	9:30 - 10:30 ハタヴィンヤサヨガ 60(adults only) (0/5) 担当:keiko		10:00 - 10:55 プライベートセッション (0/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	9:30 - 10:15 ハタヨガビギナー45 (0/5) 担当:miyuki		10:00 - 11:00 Silksuspension™ (0/5) 担当:tomoko ※靴下を忘れずにお持ち ください	10:15 - 11:30 バレエ〜ア ンファンク ラス〜 (0/5) 担当:tomoko
11:00	10:45 - 11:30 ゆるヨガ&呼吸(adults only) (0/5)	11:00 - 11:55 プライベートセッション: ピラティス (0/1) 担当:サトコ(seniorトレ)	11:15 - 12:10 プライベートセッション (1/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	10:30 - 11:30 産後リカバリーヨガ (0/5) 担当:miyuki			10:30 - 11:25 プライベート セッション
12:00		12:15 - 13:10 プライベートセッション: ピラティス (0/1) 担当:サトコ(seniorトレ)	12:45 - 13:45 グループピラティスベー シック60 (0/5) 担当:tomoko			11:30 - 12:15 グループピラティスビギ ナー45 (1/5) 担当:tomoko	11:45 - 13:00 大人のため のはじめて のバレエ (adults)
13:00		13:30 - 14:25 プライベートセッション: ピラティス (0/1) 担当:サトコ(seniorトレ)				12:30 - 13:25 プライベートセッション (1/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	12:00 - 12:55 プライベート セッション
14:00			14:00 - 14:55 プライベートセッション (1/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	14:00 - 15:00 マタニティヨガ(adults only) (0/5) 担当:tomoko 妊娠16週以降の丁寧な指導	13:30 - 14:25 プライベートセッション (0/1) 担当:サトコ(seniorトレ)	13:45 - 14:40 プライベートセッション (0/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	13:15 - 14:15 グループピラティスwith フィットネスローラー (adults only) 担当:tomoko
15:00			15:15 - 16:10 プライベートセッション (1/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	15:15 - 16:10 プライベートセッション (0/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	14:45 - 15:45 プライベートセッション (0/1) 担当:サトコ(seniorトレ)	15:00 - 15:55 プライベートセッション (0/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	14:30 - 15:25 プライベートセッション (0/1) 担当:サトコ(seniorトレ)
16:00		15:30 - 16:25 プライベートセッション :ピラティス (1/1) 担当:tomoko(seniorトレ)					15:45 - 16:40 プライベートセッション (0/1) 担当:サトコ(seniorトレ)
17:00		16:30 - 17:30 ハタヴィン ヤサヨガ	17:00 - 17:55 プライベート セッション	17:00 - 17:55 プライベートセッション (0/1) 担当:tomoko(seniorトレ)	17:30 - 18:25 プライベートセッション (0/1) 担当:tomoko(seniorトレ)		
18:00		17:45 - 18:45 ゆるヨガ& ヨガニード	18:30 - 19:30 プライベート セッション				17:45 - 18:45 Silksuspension™(adults only) (0/5) 担当:keiko ※必ず靴下をお持ちください
19:00			19:00 - 20:00 Silksuspension™(adults only) (0/5) 担当:keiko	18:30 - 19:15 グループピラティスビギ ナー45 (0/5) 担当:tomoko	19:00 - 20:00 グループピラティスベー シック60(adults onle) (1/5) 担当:tomoko	19:15 - 20:15 ハタヴィンヤサヨガ 60(adults only) (0/5) 担当:keiko	19:00 - 20:00 ハタヴィンヤサヨガ 60(adults onky) (0/5) 担当:keiko
20:00		19:30 - 20:30 プライベートセッション: ヨガ 担当:keiko	20:15 - 21:15 ハタヴィンヤサヨガ 60(adults only) (0/5) 担当:keiko	19:30 - 20:30 グループピラティスwith フィットネスローラー (adults only) (2/5) 担当:tomoko			
21:00						20:30 - 21:30 Silksuspension™(adults only) (1/5) 担当:keiko ※必ず靴下をお持ち ください	