



2019年3月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
定休日	<p>有料レッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフアビアンガ～デコルテ編～(定員6名) キャミソールやタンクトップでお越しください。 ボディメイク(定員4名) ・外反母趾(定員4名) 鍼灸セミナー(定員10名) <p>※レッスン料は 600円 or 1000円 (チケット使用可)</p>				11:15～11:45 リズムウォーク 橋元 12:20～13:20 アロマヨガ 行田 14:05～14:15 ソラコン 勝見 14:20～14:50 ショルトレ 勝見 19:05～19:50 骨盤ヨガ 行田	11:05～11:15 筋膜リリース 中佐 11:20～11:50 姿勢美 中佐 12:15～12:45 コーディネーション 二井 14:05～14:50 マインドフルネスヨガ 行田
3	4	5	6	7	8	9
定休日	11:05～11:15 筋膜リリース 中佐 11:20～11:50 姿勢美 中佐 14:15～14:45 コーディネーション 二井 19:05～19:50 KETUトレ 竹野	10:35～10:45 筋膜リリース 勝見 10:50～11:20 ニートレ 勝見 12:15～12:45 KETUトレ 竹野 14:15～14:45 姿勢美 中佐 18:50～19:50 アロマヨガ 行田	11:10～11:55 骨盤ヨガ 行田 13:30～14:00 ソフトエアロ 橋元 19:05～19:50 オールアウト 中佐 20:00～20:40 ボディメイク 有料 中佐	11:10～11:55 マインドフルネスヨガ 行田 13:05～13:15 ペルコン 勝見 13:20～13:50 ペルトレ 勝見 14:15～14:45 KETUトレ 竹野 18:20～18:50 ソフトエアロ 橋元	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元 12:20～13:20 アロマヨガ 行田 14:05～14:15 ソラコン 勝見 14:20～14:50 ショルトレ 勝見 19:05～19:50 骨盤ヨガ 行田 20:00～20:40 セルフアビアンガ～この腕編～ 有料 行田	11:05～11:15 筋膜リリース 中佐 11:20～11:50 姿勢美 中佐 12:15～12:45 コーディネーション 二井 14:05～14:50 マインドフルネスヨガ 行田 15:00～15:40 セルフアビアンガ～この腕編～ 有料 行田
10	11	12	13	14	15	16
定休日	11:05～11:15 筋膜リリース 中佐 11:20～11:50 姿勢美 中佐 14:15～14:45 コーディネーション 二井 19:05～19:50 KETUトレ 竹野	10:35～10:45 筋膜リリース 勝見 10:50～11:20 ニートレ 勝見 12:15～12:45 KUBIRE 竹野 14:15～14:45 姿勢美 中佐 18:50～19:50 アロマヨガ 行田 20:00～20:40 セルフアビアンガ～この腕編～ 有料 行田	11:10～11:55 骨盤ヨガ 行田 13:30～14:00 ソフトエアロ 橋元 19:05～19:50 オールアウト 中佐	11:10～11:55 マインドフルネスヨガ 行田 13:05～13:15 ペルコン 勝見 13:20～13:50 ペルトレ 勝見 14:15～14:45 KETUトレ 竹野 18:20～18:50 ソフトエアロ 橋元	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元 12:20～13:20 アロマヨガ 行田 14:05～14:15 ソラコン 勝見 14:20～14:50 ショルトレ 勝見 19:05～19:50 骨盤ヨガ 行田	11:05～11:15 筋膜リリース 中佐 11:20～11:50 姿勢美 中佐 12:15～12:45 コーディネーション 二井 14:05～14:50 マインドフルネスヨガ 行田 15:00～15:40 セルフアビアンガ～この腕編～ 有料 行田
17	18	19	20	21	22	23
定休日	11:05～11:15 筋膜リリース 中佐 11:20～11:50 姿勢美 中佐 12:10～12:50 ボディメイク 有料 中佐 14:15～14:45 コーディネーション 二井 19:05～19:50 KETUトレ 竹野	10:35～10:45 筋膜リリース 勝見 10:50～11:20 ニートレ 勝見 12:15～12:45 KETUトレ 竹野 14:15～14:45 姿勢美 中佐 18:50～19:50 アロマヨガ 行田	11:10～11:55 骨盤ヨガ 行田 12:10～12:50 セルフアビアンガ～この腕編～ 有料 行田 13:30～14:00 ソフトエアロ 橋元 19:05～19:50 オールアウト 中佐 20:00～20:40 ボディメイク 有料 中佐	祝日営業 10:00～17:00 フレンズデー ※詳細は後日	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元 14:05～14:15 ソラコン 勝見 14:20～14:50 ショルトレ 勝見 19:05～19:50 KETUトレ 竹野 20:00～20:40 外反母趾 有料 竹野	10:00～10:50 セルフマッサージ【おくと姿勢】 有料 小松崎 11:05～11:15 筋膜リリース 中佐 11:20～11:50 姿勢美 中佐 12:15～12:45 コーディネーション 二井 13:10～13:50 ボディメイク 有料 中佐
24	25	26	27	28	29	30
定休日	11:15～11:45 ストレッチボール 橋元	10:35～10:45 筋膜リリース 勝見 10:50～11:20 ニートレ 勝見 12:15～12:45 KETUトレ 竹野 13:10～13:50 セルフアビアンガ～この腕編～ 有料 行田 14:15～14:45 姿勢美 中佐 18:50～19:50 アロマヨガ 行田	11:10～11:55 骨盤ヨガ 行田 12:10～13:00 セルフマッサージ【おくと姿勢】 小松崎 13:30～14:00 ソフトエアロ 橋元 14:10～14:50 外反母趾 有料 竹野 19:05～19:50 オールアウト 中佐	11:10～11:55 マインドフルネスヨガ 行田 13:05～13:15 ペルコン 勝見 13:20～13:50 ペルトレ 勝見 14:15～14:45 ボディメンテナンス 竹野 18:20～18:50 KETUトレ 竹野	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元 12:20～13:20 アロマヨガ 行田 14:05～14:15 ソラコン 勝見 14:20～14:50 ショルトレ 勝見 19:05～19:50 骨盤ヨガ 行田	11:05～11:15 筋膜リリース 中佐 11:20～11:50 姿勢美 中佐 12:15～12:45 コーディネーション 二井 14:00～15:00 アロマヨガ 行田