

# 2019年8月 レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
定休日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>有料レッスンについて</b>            ・セルフアピアンガ～脚編～(定員6名)            ※ バスタオルをお持ちください            ・ボディメイク(定員4名) ・外反母趾(定員4名)            ・ひめトレ(定員6名) ・鍼灸セミナー(定員10名)            ※レッスン料は 600円 or 1000円 (チケット使用可)         </div>			11:10～11:55 マインドフルネスヨガ 菊本	10:40～11:00 ブレスコンディショニング 二井	11:05～11:15 筋膜リリース 中佐
	13:05～13:15 13:20～13:50 ペルコン 二井 ペルトレ 二井	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元	12:15～12:45 コーディネーション 二井	14:15～14:45 KETUトレ 竹野	12:10～12:55 コアリフレッシュ 浅田	14:05～14:50 マインドフルネスヨガ 菊本
4	5	6	7	8	9	10
定休日	11:05～11:15 11:20～11:50 筋膜リリース 浅田 姿勢美 浅田	10:35～10:45 10:50～11:20 筋膜リリース 勝見 ニートレ 勝見	11:10～11:55 骨盤ヨガ 菊本	11:10～11:55 マインドフルネスヨガ 菊本	10:40～11:00 ブレスコンディショニング 二井	11:05～11:15 11:20～11:50 筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐
	12:10～12:50 ひめトレ 有料 KETUトレ 浅田	12:15～12:45 KETUトレ 竹野	12:10～12:50 外反母趾 有料 竹野	13:05～13:15 13:20～13:50 ペルコン 二井 ペルトレ 二井	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元	12:10～12:50 ひめトレ 有料 紺谷
13:15～13:45 14:15～14:45 19:05～19:50 KETUトレ 浅田 コーディネーション 二井 KETUトレ 竹野	18:30～18:50 19:05～19:50 ブレスコンディショニング 二井 骨盤ヨガ 菊本	13:15～13:45 14:05～14:50 KETUからKUBIRE 竹野 コアリフレッシュ 浅田	14:15～14:45 KETUトレ 竹野	14:15～14:45 KETUトレ 竹野	12:10～12:55 コアリフレッシュ 浅田	13:15～13:45 コーディネーション 二井
	20:00～20:40 セルフアピアンガ～脚編～ 有料 菊本	19:05～19:50 骨盤ヨガ 菊本	19:05～19:50 オールアウト 中佐	18:30～19:00 ソフトエアロ 橋元	14:05～14:15 14:20～14:50 ソラコン 勝見 ショルトレ 勝見	14:00～15:00 アロマヨガ 菊本
11	12	13	14	15	16	17
定休日	<b>祝日営業</b> 10:00～17:00		11:10～11:55 骨盤ヨガ 菊本	11:10～11:55 マインドフルネスヨガ 菊本	10:40～11:00 ブレスコンディショニング 二井	11:05～11:15 11:20～11:50 筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐
		12:15～12:45 KETUトレ 竹野	12:10～12:50 セルフアピアンガ～脚編～ 有料 菊本	13:05～13:15 13:20～13:50 ペルコン 二井 ペルトレ 二井	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元	12:15～12:45 コーディネーション 二井
		18:30～18:50 19:05～19:50 ブレスコンディショニング 二井 骨盤ヨガ 菊本	13:15～13:45 14:05～14:50 KETUからKUBIRE 竹野 コアリフレッシュ 浅田	14:15～14:45 KETUトレ 竹野	12:10～12:55 コアリフレッシュ 浅田	14:05～14:50 オールアウト 有料 中佐
			19:05～19:50 オールアウト 中佐	18:30～19:00 ソフトエアロ 橋元	14:05～14:15 14:20～14:50 ソラコン 勝見 ショルトレ 勝見	
18	19	20	21	22	23	24
定休日	11:05～11:15 11:20～11:50 筋膜リリース 浅田 姿勢美 浅田	10:35～10:45 10:50～11:20 筋膜リリース 勝見 ニートレ 勝見	11:10～11:55 骨盤ヨガ 菊本	11:10～11:55 マインドフルネスヨガ 菊本	10:20～10:50 ボディメンテナンス 有料 竹野	11:05～11:15 11:20～11:50 筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐
	12:10～12:50 ボディメイク 有料 中佐	12:15～12:45 KETUトレ 竹野	13:15～13:45 KETUからKUBIRE 竹野	13:05～13:15 13:20～13:50 ペルコン 二井 ペルトレ 二井	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元	
13:15～13:45 14:15～14:45 19:05～19:50 ソフトエアロ 小松崎 コーディネーション 二井 KETUトレ 竹野	12:15～12:45 KETUトレ 竹野	14:05～14:50 コアリフレッシュ 浅田	14:15～14:45 KETUトレ 竹野	14:15～14:45 KETUトレ 竹野	12:10～12:55 コアリフレッシュ 浅田	14:00～15:00 アロマヨガ 菊本
	18:30～18:50 19:05～19:50 ブレスコンディショニング 二井 骨盤ヨガ 菊本	17:30～18:10 ひめトレ 有料 紺谷	19:05～19:50 オールアウト 中佐		14:05～14:15 14:20～14:50 ソラコン 勝見 ショルトレ 勝見	15:10～15:50 セルフアピアンガ～脚編～ 有料 菊本
	19:05～19:50 KETUトレ 竹野	19:05～19:50 骨盤ヨガ 菊本	20:10～20:50 ボディメイク 有料 中佐	18:30～19:00 ソフトエアロ 橋元	<b>～短縮営業～</b> <b>17時まで</b>	
25	26	27	28	29	30	31
定休日	11:05～11:15 11:20～11:50 筋膜リリース 浅田 姿勢美 浅田	10:35～10:45 10:50～11:20 筋膜リリース 勝見 ニートレ 勝見	11:10～11:55 骨盤ヨガ 菊本	11:10～11:55 マインドフルネスヨガ 菊本	10:40～11:00 ブレスコンディショニング 二井	11:05～11:15 11:20～11:50 筋膜リリース 中佐 姿勢美 中佐
	13:15～13:45 14:15～14:45 15:10～15:50 19:05～19:50 ソフトエアロ 小松崎 コーディネーション 二井 外反母趾 有料 竹野 KETUトレ 竹野	12:15～12:45 KETUトレ 竹野	13:15～13:45 14:05～14:50 KETUからKUBIRE 竹野 コアリフレッシュ 浅田	14:15～14:45 KETUトレ 竹野	13:05～13:15 13:20～13:50 ペルコン 二井 ペルトレ 二井	11:15～11:45 リズムウォーク 橋元
	18:30～18:50 19:05～19:50 ブレスコンディショニング 二井 骨盤ヨガ 菊本	19:05～19:50 骨盤ヨガ 菊本	19:05～19:50 オールアウト 中佐	14:15～14:45 KETUトレ 竹野	12:10～12:55 コアリフレッシュ 浅田	14:05～14:50 オールアウト 有料 中佐
				18:30～19:00 ソフトエアロ 橋元	14:05～14:15 14:20～14:50 ソラコン 勝見 ショルトレ 勝見	