



# 2016年8月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	11:45~ 12:15 姿勢美 金子	定 休 日	お休み 骨盤ヨガ 行田	12:15~ 13:00 コア・リ・フレッシュ 浅田	10:30~ 11:30 太極拳 横井	11:15~ 12:00 コア・リ・フレッシュ 浅田
	13:15~ 13:45 ストレッチポール① 浅田		13:30~ 14:00 ソフトエアロ 橋元	14:15~ 14:45 コーディネーション 金子	12:15~ 12:45 ストレッチポール③ 行田	
	14:30~ 15:30 アロマヨガ 行田		14:15~ 14:45 タケザイル(膝・腰) 中佐	18:00~ 18:30 ソフトエアロ 橋元	お休み ムーブ&フィックス 小松崎	14:30~ 15:15 コグニサイズ 金子
	19:00~ 19:30 ストレッチポール① 行田		19:00~ 19:45 コア・リ・フレッシュ 浅田	19:15~ 19:45 サーキット 中佐	19:00~ 19:45 パワーヨガ 行田	17:00~ 18:00 アロマヨガ 行田
7	8	9	10	11	12	13
	11:45~ 12:15 姿勢美 金子	定 休 日	11:00~ 11:45 骨盤ヨガ 行田	10:00~17:00  営業  しています♥	10:30~ 11:30 太極拳 横井	11:15~ 12:00 コア・リ・フレッシュ 浅田
	13:15~ 13:45 ストレッチポール② 浅田		お休み ソフトエアロ 橋元		お休み ストレッチポール 行田	
	14:30~ 15:30 アロマヨガ 行田		14:15~ 14:45 タケザイル(肩) 中佐		お休み ムーブ&フィックス 小松崎	14:30~ 15:15 コグニサイズ 金子
	19:00~ 19:30 ストレッチポール② 行田		19:00~ 19:45 コア・リ・フレッシュ 浅田		お休み ヨガ 行田	お休み アロマヨガ 行田
14	15	16	17	18	19	20
	11:45~ 12:15 姿勢美 金子	定 休 日	11:00~ 11:45 骨盤ヨガ 行田	12:15~ 13:00 コア・リ・フレッシュ 浅田	10:30~ 11:30 太極拳 横井	お休み コア・リ・フレッシュ 浅田
	お休み ストレッチポール 浅田		13:30~ 14:00 ソフトエアロ 橋元	14:15~ 14:45 コーディネーション 金子	12:15~ 12:45 ストレッチポール① 行田	
	14:30~ 15:30 アロマヨガ 行田		14:15~ 14:45 タケザイル(膝・腰) 中佐	18:00~ 18:30 ソフトエアロ 橋元	お休み ムーブ&フィックス 小松崎	14:30~ 15:15 コグニサイズ 金子
	19:00~ 19:30 ストレッチポール③ 行田		19:00~ 19:45 コア・リ・フレッシュ 浅田	お休み サーキット 中佐	19:00~ 19:45 骨盤ヨガ 行田	17:00~ 18:00 アロマヨガ 行田
21	22	23	24	25	26	27
	11:45~ 12:15 姿勢美 金子	定 休 日	11:00~ 11:45 骨盤ヨガ 行田	12:15~ 13:00 コア・リ・フレッシュ 浅田	10:30~ 11:30 太極拳 横井	11:15~ 12:00 コア・リ・フレッシュ 浅田
	お休み ストレッチポール 浅田		13:30~ 14:00 ソフトエアロ 橋元	14:15~ 14:45 コーディネーション 金子	12:15~ 12:45 ストレッチポール② 行田	
	14:30~ 15:30 アロマヨガ 行田		14:15~ 14:45 タケザイル(肩) 中佐	18:00~ 18:30 ソフトエアロ 橋元	お休み ムーブ&フィックス 小松崎	お休み コグニサイズ 金子
	19:00~ 19:30 ストレッチポール① 行田		お休み コア・リ・フレッシュ 浅田	19:15~ 19:45 サーキット 中佐	19:00~ 19:45 パワーヨガ 行田	17:00~ 18:00 アロマヨガ 行田
28	29	30	31			
	11:45~ 12:15 姿勢美 金子	定 休 日	11:00~ 11:45 骨盤ヨガ 行田			
	13:15~ 13:45 ストレッチポール③ 浅田		13:30~ 14:00 ソフトエアロ 橋元			
	14:30~ 15:30 アロマヨガ 行田		14:15~ 14:45 タケザイル(膝・腰) 中佐			
	19:00~ 19:30 ストレッチポール② 行田		19:00~ 19:45 コア・リ・フレッシュ 浅田			