



2016年11月のスケジュール



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