

2017年1月のスケジュール

日 月 火 水 木 金 土



1	2	3	4	5	6	7
		12:15~ 13:00 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	
		13:30~ 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	12:45~ 13:15 ストレッチボール① 行田		
		14:15~ 14:45 タケザイル(肩) 中佐		15:15~ 16:00 ムーブ&フィックス 小松崎	14:30~ 15:15 コグニサイズ 金子	
		お休み コア・リ・フレッシュ 浅田	18:30~ 19:00 ソフトエアロ 橋元	19:00~ 19:45 骨盤ヨガ 行田	17:00~ 18:00 アロマヨガ 行田	
8	9	10	11	12	13	14
<p>10:00~17:00</p> <p>営業</p> <p>しています♥</p>	定休日	12:15~ 13:00 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	
		13:30~ 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	12:45~ 13:15 ストレッチボール② 行田		
		14:15~ 14:45 タケザイル(膝・腰) 中佐		15:15~ 16:00 ムーブ&フィックス 小松崎	14:30~ 15:15 コグニサイズ 中佐	
		19:00~ 19:45 コア・リ・フレッシュ 浅田	18:30~ 19:00 ソフトエアロ 橋元	19:00~ 19:45 パワーヨガ 行田	お休み アロマヨガ 行田	
15	16	17	18	19	20	21
12:15~ 12:45 姿勢美 金子	定休日	12:15~ 13:00 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 ストレッチボール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	12:45~ 13:15 ストレッチボール③ 行田		
14:30~ 15:30 アロマヨガ 行田		14:15~ 14:45 タケザイル(肩) 中佐		15:15~ 16:00 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 ストレッチボール③ 金子		19:00~ 19:45 コア・リ・フレッシュ 浅田	18:30~ 19:00 ソフトエアロ 橋元	19:00~ 19:45 骨盤ヨガ 行田	お休み アロマヨガ 行田	
22	23	24	25	26	27	28
12:15~ 12:45 姿勢美 金子	定休日	12:15~ 13:00 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 ストレッチボール② 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	12:45~ 13:15 ストレッチボール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		15:15~ 16:00 ムーブ&フィックス 小松崎	14:30~ 15:15 コグニサイズ 中佐	
19:00~ 19:30 ストレッチボール① 金子		19:00~ 19:45 コア・リ・フレッシュ 浅田	18:30~ 19:00 ソフトエアロ 橋元	19:00~ 19:45 パワーヨガ 行田	17:00~ 18:00 アロマヨガ 行田	
29	30	31				
12:15~ 12:45 姿勢美 金子	定休日					
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						