11

・WT= WORKOUT の略です　・ST=STRETCHの略です　・ヨガ、ストレッチ、Pilates、BODY WEIGHT WTはヨガマットをご持参ください。
・赤文字のイベントと青文字のワークショップはお問い合わせください

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1 15:30-美筋ヨガ
2 12:00-Pilates 13:00-美筋ヨガ 15:45-スタジオレンタル 19:15-TRX Basic	3 14:30-TRX Basic 19:00-リラックスヨガ	4 9:00-スタジオレンタル 11:30-インサイドフロー 15:45-スタジオレンタル	5 11:30-POPpilates&ST 12:45-フォームローラー	6 12:00-TRX Basic 13:00-Basicヨガ 19:00-ANIMAL FLOW	7 9:30-TRX Fit	8 14:30-Pilates 15:30-Activeヨガ
9 12:00-FULL BODY WT 13:00-ストレッチ 15:45-スタジオレンタル	10 19:00-リラックスヨガ	11 9:00-スタジオレンタル 10:30-TRX Basic 11:30-ANIMAL FLOW 15:45-スタジオレンタル 19:15-陰ヨガ	12 11:30-TRX Fit 12:45-陰ヨガ 19:30-ダンベル&スポバンド	13 12:00-TRX Basic 13:00-Basicヨガ	14 9:30-TRX Fit 10:45-スタジオレンタル	15 OFF
16 13:00-美筋ヨガ 15:45-スタジオレンタル 19:15-TRX Basic	17 10:30-Funトレ 11:15-美BODY WT 19:00-リラックスヨガ	18 9:00-スタジオレンタル 10:30-TRX Basic 11:30-インサイドフロー 15:45-スタジオレンタル	19 11:30-POPpilates&ST 12:45-フォームローラー	20 12:00-TRX Basic 13:00-ストレッチ 19:00-ANIMAL FLOW	21 10:45-スタジオレンタル 16:30-ハートフルフロー	22 14:30-Pilates 15:30-TRX Basic
23 13:00-美筋ヨガ 30 12:00-FULL BODY WT 13:00-ストレッチ 15:45-スタジオレンタル	24 10:30-Funトレ 11:15-美BODY WT	25 9:00-スタジオレンタル 10:30-TRX Basic 11:30-ANIMAL FLOW 19:15-陰ヨガ	26 11:30-TRX Fit 12:45-陰ヨガ 19:30-ダンベル&スポバンド	27 13:00-Basicヨガ	28 16:30-リラックスヨガ	29 10:00-スタジオレンタル 14:30-Pilates 15:30-Basicヨガ