

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
HOT美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	スローフローyoga 10:30 - 11:30	バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30	サタデーモーニングヨガ 7:15 - 8:00	朝ヨガ 9:00 - 10:00
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		ポールストレッチ(芝生) 11:00 - 11:15	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
				プティヨガ 11:30 - 12:30		HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
	ボディシェイプ 19:30 - 20:30		HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30			
8	9	10	11	12	13	14
美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00			HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	リフレッシュヨガ 10:00 - 11:00
				ポールストレッチ(芝生) 11:00 - 11:15		HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
				プティヨガ 11:30 - 12:30		HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
			HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30			
15	16	17	18	19	20	21
Vital HIIT 11:30 - 12:15	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	スローフローyoga 10:30 - 11:30	バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30	サタデーモーニングヨガ 7:15 - 8:00	朝ヨガ 9:00 - 10:00
美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		ポールストレッチ(芝生) 11:00 - 11:15	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
				プティヨガ 11:30 - 12:30		HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
	ボディシェイプ 19:30 - 20:30		HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30			
22	23	24	25	26	27	28
Vital HIIT 11:30 - 12:15	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	巡りヨガ 10:30 - 11:30	スローフローyoga 11:00 - 12:00	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	リフレッシュヨガ 10:00 - 11:00
美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		ポールストレッチ(芝生) 11:00 - 11:15		HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
				プティヨガ 11:30 - 12:30		HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
	ボディシェイプ 19:30 - 20:30	HOTほぐしyoga 19:30 - 20:30	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30			
29	30					
美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00					
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00					
	ボディシェイプ 19:30 - 20:30					