

# 2020年3月

20年2月							20年4月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
						1						1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	10	11		
9	10	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16	17	18		
16	17	18	19	20	21	22	19	20	21	22	23	24	25		
23	24	25	26	27	28	29	26	27	28	29	30				

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
貸切クラス	19:00-20:00 ♠ Silk 中級(★★★) 男性限定		10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー	貸切クラス	17:00-18:00 Silk ビギナー	追加
			13:30-14:45 リフレッシュ! ヨガ (フロー)		19:00-20:15 ♥ ほぐし&リセットヨガ (骨盤調整)	
8	9	10	11	12	13	14
			10:30-11:45 ♥ リフレッシュ! ヨガ (フロー)	10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー		
			追加	13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック 会員様限定		18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ
			17:00-18:00 Silk ビギナー			
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
	19:00-20:15 ♥♠ パワーヨガ 中級(★★★) 会員様限定	貸切クラス	10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー	10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー	17:00-18:00 Silk ビギナー	追加
			13:30-14:45 骨盤調整 ヨガ	13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック 会員様限定	19:15-20:30 ほぐし&リセットヨガ(骨盤調整)	18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ
22 NEW	23	24	25	26	27	28
10:30-11:30 ♥ 健康ストレッチヨガ60			10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー	10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー	17:00-18:15 ほぐし&リセットフローヨガ	追加
			13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック 会員様限定	13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック 会員様限定	19:00-20:15 ♥ ほぐし&リセットヨガ(骨盤調整)	18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ
29 変更	30	31	1	2	3	4
10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー	19:00-20:00 ♠ Silk 中級(★★★) 男性限定					
19:15-20:30 ほぐし&ストレッチフローヨガ						
5	6	※フロー⇒ご自身の呼吸に合わせて流れるように連続ポーズをおこなうヨガで心身のバランスを整えていきます ※★★★のクラスは運動量が多いクラスです。 ※事前予約制 (設備準備のためレッスン開始4時間を切りましたら予約は承れません。クラスの安全を守るためにご理解とご協力をお願い申し上げます。) ♥⇒女性限定クラス, ♠⇒男性限定クラス, ♥♠⇒男女混合クラス  ※予告なくスケジュールの変更する場合がございます (天災、急病、他)。SNS・HP・他にてお知らせします。				