

# Monthly Schedule

# 1 2023



CATEGORY COLLAR

ヨガ	シニア【月謝制】対象クラス
エアリアルヨガ	キッズクラス
ヨガホイル	マタニティ/産後/子連れOK
ピラティス	Dance

定員数 10 / エアリアルはクラスごとに設定



月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6 10:00 MICHIKO 産後/子連れOK ヨガ ピラティス ★☆☆ 11:30 MICHIKO マタニティ ヨガ ピラティス ★☆☆ 13:00 MICHIKO 姿勢改善ヨガ シニア【月謝制】対象クラス ★★	7 10:00 Kanna 初めてのピラティス ★  14:30 MICHIKO ベーシックヨガ ★★★ 16:00 MICHIKO ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★	8 14:30 MICHIKO ムーンサイクルヨガ ★★ 16:00 MICHIKO 陰ヨガ ★
9	10 10:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 11:30 FUMI 初めてのエアリアルヨガ シニア【月謝制】対象クラス ★★  19:00 AKKO BORN TO YOG ★★★★★ 20:30 NAHO Night Yoga ★★	11 10:45 FUMI Dance 西鶴西DDF  13:00 Kanna 初めてのピラティス シニア【月謝制】対象クラス ★  20:30 GAYA ハタヨガフロア オールレベル ★★★★★	12 13:00 MIKU ベーシックハタヨガ ★☆☆ 14:30 有希 リラックスフローヨガ シニア【月謝制】対象クラス ★☆☆  17:30 FUMI キッズクラス キッズヨガ 小4~高校生 19:00 FUMI ベーシックエアリアルヨガ ★★★★★ 20:30 FUMI ヨガホイル ★★★★★	13 10:00 FUMI 産後/子連れOK ヨガ ピラティス ★☆☆ 11:30 FUMI マタニティ ヨガ ピラティス ★☆☆  19:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 20:30 FUMI マタニティOK 極上のリラクゼーション ★	14 8:00 FUMI モーニングヨガ ★★★★★ 10:00 Kanna フローピラティス ★★★★★ 10:15 FUMI Dance 本八幡BUZZ 13:00 FUMI 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル ★★ 14:30 NAHO リフレッシュヨガ ★★ 16:00 NAHO 心療ヨガ® プライベートレッスン 16:45 NAHO 心療ヨガ® プライベートレッスン	15 8:30 FUMI 初めてのヨガホイル ★★ 10:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 11:30 FUMI ヨガアライメント ★★★★★ 13:00 FUMI アライメントエアリアルヨガ アドバンスレベル ★★★★★ 14:30 MICHIKO ムーンサイクルヨガ ★★ 16:00 MICHIKO 陰ヨガ ★
16	17 10:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 11:30 FUMI 初めてのヨガホイル シニア【月謝制】対象クラス ★★  19:00 AKKO BORN TO YOG ★★★★★ 20:30 NAHO Night Yoga ★★	18 11:30 FUMI ヨガアライメント ★★★★★ 13:00 Kanna 初めてのピラティス シニア【月謝制】対象クラス ★  20:30 GAYA ハタヨガフロア オールレベル ★★★★★	19 10:00 FUMI 初めてのエアリアルヨガ シニア【月謝制】対象クラス ★★  13:00 MIKU ベーシックハタヨガ ★☆☆ 14:30 有希 リラックスフローヨガ シニア【月謝制】対象クラス ★☆☆  17:30 FUMI キッズクラス キッズヨガ 小4~高校生 19:00 FUMI ベーシックエアリアルヨガ ★★★★★ 20:30 FUMI ヨガホイル ★★★★★	20 10:00 MICHIKO 産後/子連れOK ヨガ ピラティス ★☆☆ 11:30 MICHIKO マタニティ ヨガ ピラティス ★☆☆ 13:00 MICHIKO 姿勢改善ヨガ シニア【月謝制】対象クラス ★★  17:30 FUMI キッズクラス キッズピラティス 小4~高校生 19:00 FUMI フローピラティス ★★★★★ 20:30 FUMI マタニティOK 極上のリラクゼーション ★	21 8:00 FUMI モーニングヨガ ★★★★★ 10:00 Kanna 初めてのピラティス ★ 11:30 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 13:00 FUMI 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル ★★ 14:30 FUMI エアリアルピラティス アドバンスレベル ★★★★★	22 8:30 FUMI 初めてのヨガホイル ★★ 10:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 11:30 maiko アライメントエアリアルヨガ アドバンスレベル ★★★★★ 13:00 maiko マタニティOK ディープリラクゼーション エアリアルヨガ ★ 14:30 MICHIKO ムーンサイクルヨガ ★★ 16:00 MICHIKO 陰ヨガ ★
23	24 10:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 11:30 FUMI 初めてのエアリアルヨガ シニア【月謝制】対象クラス ★★  19:00 AKKO BORN TO YOG ★★★★★ 20:30 NAHO Night Yoga ★★	25 10:45 FUMI Dance 西鶴西DDF  13:00 Kanna 初めてのピラティス シニア【月謝制】対象クラス ★  20:30 GAYA ハタヨガフロア オールレベル ★★★★★	26 13:00 MIKU ベーシックハタヨガ ★☆☆  17:30 FUMI キッズクラス キッズヨガ 小4~高校生 19:00 FUMI ベーシックエアリアルヨガ ★★★★★ 20:30 FUMI ヨガホイル ★★★★★	27 10:00 FUMI 産後/子連れOK ヨガ ピラティス ★☆☆ 11:30 FUMI マタニティ ヨガ ピラティス ★☆☆  19:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 20:30 FUMI マタニティOK 極上のリラクゼーション ★	28 8:00 FUMI モーニングヨガ ★★★★★ 10:00 Kanna フローピラティス ★★★★★ 10:15 FUMI Dance 本八幡BUZZ 13:00 FUMI 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル ★★ 14:30 FUMI エアリアルピラティス アドバンスレベル ★★★★★ 16:00 有希 骨盤を整えるフロアヨガ ★★★★★	29 8:30 FUMI 初めてのヨガホイル ★★ 10:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 11:30 FUMI ヨガアライメント ★★★★★ 13:00 FUMI アライメントエアリアルヨガ アドバンスレベル ★★★★★ 14:30 MICHIKO ムーンサイクルヨガ ★★ 16:00 MICHIKO 陰ヨガ ★
30	31 22:00 FUMI ベーシックピラティス ★★★★★ 23:30 FUMI 初めてのヨガホイル シニア【月謝制】対象クラス ★★  07:00 AKKO BORN TO YOG ★★★★★ 08:30 NAHO Night Yoga ★★	1	2	3	4	5

