

4月の時間割

	月	火	水	木	金	土	日
8:00		休 館 日				週ごと変更あり	週ごと変更あり
9:00	足ほぐし+フローヨガ 9:00~10:00 みさと		マシンピラティス 9:00~10:00 AOI		身体の内と外を 整えるハタヨガ 9:00~10:00 藤居 優	週替わり 8:00~9:00 noriko あいり	週替わり 8:00~9:00 Mie うしだりな
10:00							ポノ体操教室 キンダークラス 9:45~10:45
11:00	マシンピラティス 10:30~11:30 さち		足ほぐし+フローヨガ 10:30~11:30 みさと	はじめての ヨガクラス 10:30~11:30 さち			ポノ体操教室 キッズクラス 11:00~12:00
12:00							
13:00				ストレッチーズ ピラティス 13:00~14:00 みき		体を基礎から整える マットピラティス 13:00~14:00 麻生真央	ポノ体操教室 キンダークラス 13:00~14:00
14:00							
15:00				自律神経をととのえる セロトニンヨガ 14:30~15:30 いずみ			ポノ体操教室 キッズクラス 14:15~15:15
16:00							
17:00	じぶんde整体 17:00~18:00 栄ちゃん						
18:00						マシンピラティス 18:00~19:00 TAKAHIRO	
19:00	自律神経をととのえる セロトニンヨガ 18:30~19:30 いずみ		チャクラヒーリングヨガ 18:30~19:30 noriko	陰ヨガ マインドフルネス 18:30~19:30 あいり	マシンピラティス 18:30~19:30 TAKAHIRO		
20:00	マシンピラティス 20:00~21:00 AOI		ストレッチーズ ピラティス 20:00~21:00 みき	身体を基礎から 整えるマットピラティス 20:00~21:00 麻生真央	ゆったり 骨盤矯正ヨガ 20:00~21:00 Mie	睡眠をととのえるセ ロトニンヨガ 20:00~21:00 いずみ	
21:00							

午前

午後

夜