

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:00~カラダ トノビ ライス		10:00~FRP 13:30~ピラティス	13:30~PT 15:00~PT 16:30~PT 18:00~PT 19:00~PT	10:00~カラダ トノビ ライス	10:00~朝ヨガ 13:30~午後ヨガ 15:30~PT 18:00~PT	10:30~リボンヨガ 13:30~PT 14:30~PT 15:30~PT 16:30~PT 17:30~PT
	19:00~夜ヨガ	19:00~FRP				
8	9	10	11	12	13	14
		10:00~FRP 13:30~ピラティス	13:30~PT 15:00~PT 16:30~PT 18:00~PT 19:00~PT	10:00~カラダ トノビ ライス	10:00~朝ヨガ 13:30~午後ヨガ 15:30~PT 18:00~PT	10:30~リボンヨガ 13:30~PT 14:30~PT 15:30~PT 16:30~PT 17:30~PT
	19:00~デトックスヨガ	19:00~FRP				
15	16	17	18	19	20	21
	10:30~エステ	10:00~FRP 13:30~ピラティス	13:30~PT 15:00~PT 16:30~PT 18:00~PT 19:00~PT	10:00~カラダ トノビ ライス 13:30~リボンヨガ	10:00~朝ヨガ 13:30~午後ヨガ 18:00~PT	13:30~リボンヨガ 16:00~PT 17:15~PT 18:00~PT
	14:00~エステ					
	19:00~夜ヨガ	19:00~FRP				
22	23	24	25	26	27	28
	10:00~PT 11:00~PT 13:30~PT 14:30~PT	10:00~FRP 13:30~ピラティス	13:30~PT	10:00~カラダ トノビ ライス 18:00~PT 19:00~PT	10:00~朝ヨガ 13:30~午後ヨガ 15:30~PT 18:00~PT	13:30~PT 14:30~PT 15:30~PT 16:30~PT 17:30~PT 18:30~PT
	19:00~デトックスヨガ	19:00~FRP				
29	30	31				
お休み	お休み	お休み				