

月	火	水	木	金	土	日		
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	
<p>9:00</p> <p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>								
		<p>・当日30分前までにプラチナスクールからご予約をお願いします。 ・お電話でのご予約は受付けておりません。 ・レッスン内容や担当インストラクターは変更になる場合がございます。 ・スケジュールは毎月変動の可能性がございます。</p> <p>※レッスンの時間は完全固定ではありませんので 都度確認をお願いいたします</p> <p>【スケジュールQRコード】</p> <p>このマークの付いた レッソンは マタニティの方も 受講頂けます(^^)/</p> 			<p>休校日</p>  			
4	5	6	7	8	9	10		
<p>9:00</p> <p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>								
休校日		<p>10:00～宮田奈緒 パワーヨガ</p> <p>11:20～宮田奈緒 ハタヨガ</p> <p>14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロア</p> <p>15:50～安藤恭子 スローフロア</p>	<p>10:00～佐藤真子 コアメイキング</p> <p>11:20～佐藤真子 肩こり解消ヨガ</p> <p>14:30～吉田 有美 ハタヨガ</p> <p>15:50～吉田 有美 リラクセスヨガ</p>	<p>14:30～鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー</p> <p>15:50～鈴木奈保子 骨盤調整ヨガ</p>	<p>13:00～永田昭子 ハタヨガ</p> <p>14:20～永田昭子 アロマヨガ</p>	<p>DOOR OPEN 8:30</p> <p>14:30～櫻庭優子 パワーヨガ</p> <p>15:50～櫻庭優子 骨盤調整ヨガ</p>	<p>DOOR OPEN 8:30</p> <p>8:45～宮田奈緒 朝ヨガ</p> <p>14:30～佐藤みどり パワーヨガ</p> <p>15:50～佐藤みどり リフレヨガ</p>	
11	12	13	14	15	16	17		
<p>9:00</p> <p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>								
成人の日		<p>10:00～吉田有美 パワーヨガビギナー</p> <p>11:20～吉田有美 リラクセスヨガ</p> <p>14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロア</p> <p>15:50～安藤恭子 スローフロア</p>	<p>10:00～佐藤真子 ハタヨガ</p> <p>11:20～佐藤真子 リラクセスヨガ</p> <p>14:30～上村さやか ハタヨガ</p> <p>15:50～上村さやか リストラティブヨガ</p>	<p>14:30～鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー</p> <p>15:50～鈴木奈保子 リラクセス</p>	<p>13:00～永田昭子 ハタヨガ</p> <p>14:20～永田昭子 アロマヨガ</p>	<p>DOOR OPEN 8:30</p> <p>8:45～山方 明子 朝ヨガ</p> <p>15:00～杉本卓万 ハタヨガ</p> <p>16:20～杉本卓万 7ドハンスヨガ</p>	<p>DOOR OPEN 8:30</p> <p>8:45～宮田奈緒 朝ヨガ</p> <p>14:30～佐藤みどり コアメイキング</p> <p>15:50～佐藤みどり 骨盤調整ヨガ</p>	
18	19	20	21	22	23	24		
<p>9:00</p> <p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>								
<p>14:30～櫻庭優子 骨盤調整ヨガ</p> <p>15:50～櫻庭優子 リラクセスヨガ</p> <p>19:00～吉田有美 パワーヨガ</p> <p>20:10～吉田有美 骨盤調整ヨガ</p>	<p>14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロア</p> <p>15:50～安藤恭子 スローフロア</p>	<p>10:00～佐藤真子 パワーヨガ</p> <p>11:20～佐藤真子 リラクセスヨガ</p> <p>14:30～上村さやか ハタヨガ</p> <p>15:50～上村さやか リストラティブヨガ</p>	<p>14:30～鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー</p> <p>15:50～鈴木奈保子 骨盤調整ヨガ</p>	<p>13:00～永田昭子 ハタヨガ</p> <p>14:20～永田昭子 アロマヨガ</p>	<p>DOOR OPEN 8:30</p> <p>8:45～山方 明子 朝ヨガ</p> <p>14:30～櫻庭優子 パワーヨガ</p> <p>15:50～櫻庭優子 骨盤調整ヨガ</p>	<p>DOOR OPEN 8:30</p> <p>8:45～宮田奈緒 朝ヨガ</p> <p>14:30～佐藤みどり パワーヨガ</p> <p>15:50～佐藤みどり リフレヨガ</p>		
25	26	27	28	29	30	31		
<p>9:00</p> <p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p>								
<p>14:30～櫻庭優子 パワーヨガ</p> <p>15:50～櫻庭優子 肩こり解消ヨガ</p> <p>19:00～吉田有美 シェイプアップヨガ</p> <p>20:10～吉田有美 リラクセス</p>	<p>14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロア</p> <p>15:50～安藤恭子 スローフロア</p>	<p>10:00～佐藤真子 パワーヨガ</p> <p>11:20～佐藤真子 リラクセスヨガ</p> <p>14:30～上村さやか ハタヨガ</p> <p>15:50～上村さやか リストラティブヨガ</p>	<p>14:30～鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー</p> <p>15:50～鈴木奈保子 リラクセス</p>	<p>13:00～永田昭子 ハタヨガ</p> <p>14:20～永田昭子 アロマヨガ</p>	<p>DOOR OPEN 8:30</p> <p>8:45～山方 明子 朝ヨガ</p> <p>10:00～吉田有美 シェイプアップヨガ</p> <p>11:20～吉田有美 リラクセスヨガ</p> <p>15:00～杉本卓万 ハタヨガ</p> <p>16:20～杉本卓万 7ドハンスヨガ</p>	<p>DOOR OPEN 8:30</p> <p>10:00～佐藤真子 パワーヨガ</p> <p>11:20～佐藤真子 ハタヨガ</p> <p>14:30～佐藤みどり コアメイキングヨガ</p> <p>15:50～佐藤みどり 骨盤調整ヨガ</p>		
<p>☆フルムーンキャンペーン☆ 1/26～2/1の期間、ヨガワークス商品が10%OFF</p>								
<p>通常レッスン マンスリーまたは受講表で参加可能</p> <p>初心者おススメレッスン マンスリーまたは受講表で参加可能</p> <p>イベントレッスン マンスリーまたは受講表で参加可能</p> <p>有料イベントレッスン 有料2,500円</p> <p>IR養成コース2級ヨガ講義 受講申込者のみ参加可能</p> <p>RYT・1級・専科コース講義 受講申込者のみ参加可能</p> <p>IHTA協会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み</p>								