

	月		火		水		木		金		土		日	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	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	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
9:00												8:45~宮田奈緒 朝ヨガ	8:45~宮田奈緒 朝ヨガ	
10:00					10:00~佐藤真子 コアメイキング									
11:00					11:20~佐藤真子 肩こり解消ヨガ									
12:00														
13:00									13:00~永田昭子 ハタヨガ					
14:00									14:20~永田昭子 アロマヨガ					
15:00	14:30~櫻庭優子 シェイプアップヨガ		14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー		14:30~上村さやか ハタヨガ		14:30~鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー					14:30~櫻庭優子 シェイプアップヨガ		14:30~佐藤みどり コアメイキング
16:00	15:50~櫻庭優子 ハタヨガ		15:50~安藤恭子 スローフロー		15:50~上村さやか リストラティブヨガ		15:50~鈴木奈保子 骨盤調整ヨガ					15:50~櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		15:50~佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
9:00											建国記念の日		8:45~山方明子 朝ヨガ	8:45~宮田奈緒 朝ヨガ
10:00					10:00~佐藤真子 骨盤調整ヨガ		10:00~佐藤みどり パワーヨガ							
11:00					11:20~佐藤真子 肩こり解消ヨガ		11:20~佐藤みどり リフレヨガ							
12:00														
13:00									13:00~永田昭子 ハタヨガ					
14:00	14:30~櫻庭優子 シェイプアップヨガ		14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー		14:30~上村さやか ハタヨガ		14:30~鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー		14:20~永田昭子 アロマヨガ					14:30~吉田有美 パワーヨガ
15:00	15:50~櫻庭優子 ハタヨガ		15:50~安藤恭子 スローフロー		15:50~上村さやか リストラティブヨガ		15:50~鈴木奈保子 骨盤調整ヨガ					15:00~杉本卓万 ハタヨガ		15:50~吉田有美 骨盤調整
16:00												16:20~杉本卓万 7ドハンスヨガ		
17:00														
18:00														
19:00	18:45~吉田有美 パワーヨガ		18:45~佐藤真子 コアメイキング		18:45~平山真希 ヴィンヤサフロー									
20:00	20:00~吉田有美 骨盤調整ヨガ		20:00佐藤真子 リラクソスヨガ		20:00平山真希 陰ヨガ									
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
9:00													8:45~宮田奈緒 朝ヨガ	8:45~宮田奈緒 朝ヨガ
10:00					10:00~佐藤真子 ハタヨガ									
11:00					11:20~佐藤真子 リラクソスヨガ									
12:00														
13:00														
14:00	14:30~櫻庭優子 シェイプアップヨガ		14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー		14:30~上村さやか ハタヨガ		14:30~鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー		13:00~永田昭子 ハタヨガ					14:30~佐藤みどり コアメイキング
15:00	15:50~櫻庭優子 ハタヨガ		15:50~安藤恭子 スローフロー		15:50~上村さやか リストラティブヨガ		15:50~鈴木奈保子 リラクソス		14:20~永田昭子 アロマヨガ				14:30~櫻庭優子 パワーヨガ	15:50~佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
16:00													15:50~櫻庭優子 肩こり解消ヨガ	
17:00														
18:00														
19:00	18:45~吉田有美 パワーヨガ				18:45~平山真希 パワーヨガ				18:45~杉本卓万 ハタヨガ					
20:00	20:00~吉田有美 骨盤調整ヨガ				20:00~平山真希 陰ヨガ				20:00~杉本卓万 リラクソス					
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
9:00												8:45~山方 明子 朝ヨガ	8:45~宮田奈緒 朝ヨガ	
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00	14:30~櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		14:30~安藤恭子 ヴィンヤサフロー		14:30~上村さやか ハタヨガ		14:30~鈴木奈保子 アシュタンガヨガビギナー		13:00~永田昭子 ハタヨガ					14:30~佐藤みどり パワーヨガ
16:00	15:50~櫻庭優子 リラクソスヨガ		15:50~安藤恭子 スローフロー		15:50~上村さやか リストラティブヨガ		15:50~鈴木奈保子 骨盤調整ヨガ		14:20~永田昭子 アロマヨガ				15:00~杉本卓万 ハタヨガ	15:50~佐藤みどり リフレヨガ
17:00													16:20~杉本卓万 7ドハンスヨガ	
18:00														
19:00	18:45~吉田有美 パワーヨガ				18:45~平山真希 ヴィンヤサフロー									
20:00	20:00~吉田有美 骨盤調整ヨガ				20:00~平山真希 陰ヨガ									
	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														

☆フルムーンキャンペーン☆ 2/24~3/2の期間、ヨガワークス商品が10%OFF

- ・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。

※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

【スケジュールQRコード】



このマークの付いた
レッスンは
マタニティの方も
受講頂けます(^^)!