


	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	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	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
9:00																		
10:00	10:00~神澤夏子 パワーヨガ																	
11:00	11:20~神澤夏子 リラクソロジー																	
14:30	14:30~櫻庭優子 パワーピギナーヨガ																	
15:00	15:50~櫻庭優子 リラクソロジー																	
18:45	18:45~吉田有美 シェイプアップヨガ																	
20:00	20:00~吉田有美 骨盤調整ヨガ																	
9:00																		
10:00					10:00 宮田奈緒 ハタヨガ													
11:00					11:20 宮田奈緒 リフレヨガ													
14:30					14:30 鈴木奈保子 アシュタンガヨガピギナー													
15:00					15:50 鈴木奈保子 肩こり解消ヨガ													
18:45					18:45~平山真希 パワーヨガ													
20:00					20:00~平山真希 陰ヨガ													
9:00																		
10:00	10:00~神澤夏子 パワーヨガ			10:00~宮田奈緒 ヨガリフレ														
11:00	11:20~神澤夏子 リラクソロジー			11:20~宮田奈緒 リラクソロジー														
13:00	13:00~14:30 有料レッスン 鈴木奈保子																	
14:30				14:30~安藤恭子 ワインヤサフロー														
15:00				15:50~安藤恭子 リラクソロジー														
18:45				18:45~秋山千春 ハタヨガ														
20:00				20:00~秋山千春 リラクソロジー														
9:00																		
10:00					10:00~宮田奈緒 アロマヨガ													
11:00					11:20~宮田奈緒 パワーヨガ													
14:30					14:30~安藤恭子 ワインヤサフロー													
15:00					15:50~安藤恭子 リラクソロジー													
18:45					18:45~秋山千春 ハタヨガ													
20:00					20:00~秋山千春 リラクソロジー													
9:00																		
10:00					10:00~宮田奈緒 骨盤調整ヨガ													
11:00					11:20~宮田奈緒 リラクソロジー													
14:30					14:30~安藤恭子 ワインヤサフロー													
15:00					15:50~安藤恭子 リラクソロジー													
18:45					18:45~秋山千春 ハタヨガ													
20:00					20:00~秋山千春 リラクソロジー													
9:00																		
10:00					10:00~宮田奈緒 アロマヨガ													
11:00					11:20~宮田奈緒 パワーヨガ													
14:30					14:30~安藤恭子 ワインヤサフロー													
15:00					15:50~安藤恭子 リラクソロジー													
18:45					18:45~秋山千春 ハタヨガ													
20:00					20:00~秋山千春 リラクソロジー													
9:00																		
10:00					10:00~宮田奈緒 パワーヨガ													
11:00					11:20~宮田奈緒 ヨガリフレ													
14:30					14:30~安藤恭子 ワインヤサフロー													
15:00					15:50~安藤恭子 リラクソロジー													
18:45					18:45~秋山千春 ハタヨガ													
20:00					20:00~秋山千春 リラクソロジー													
9:00																		
10:00					10:00~宮田奈緒 パワーヨガ													
11:00					11:20~宮田奈緒 ヨガリフレ													
14:30					14:30~安藤恭子 ワインヤサフロー													
15:00					15:50~安藤恭子 リラクソロジー													
18:45					18:45~秋山千春 ハタヨガ													
20:00					20:00~秋山千春 リラクソロジー													
9:00																		
10:00					10:00~宮田奈緒 パワーヨガ													
11:00					11:20~宮田奈緒 ヨガリフレ													
14:30					14:30~安藤恭子 ワインヤサフロー													
15:00					15:50~安藤恭子 リラクソロジー													
18:45					18:45~秋山千春 ハタヨガ													
20:00					20:00~秋山千春 リラクソロジー													


・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あります。

※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
 レッソンは
 マタニティの方も
 受講頂けます(♡)



**明けまして
 おめでとうございます
 今年もよろしく
 お願い致します**



休校日

休校日

☆フルムーンキャンペーン
 ☆1/15~1/21の期間、ヨガ

☆フルムーンキャンペーン☆ 1/15~1/21の期間、ヨガグッズ商品が10%OFF