

2021年12月 クラススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:00~16:00 指導者養成講座 メディカルヨガ	13:00~14:00 エリー：サニーサイド	13:00~14:00 hiromi：ジェントル	13:00~15:00 体験説明会 シニアヨガ
			15:15~17:00 体験説明会 ヨガ			
			21:00~22:00 maiko：Relux night	20:00~21:00 Jyuri：ボディメイク	21:00~22:00 CHIE:プリンセス	20:00~21:00 yuuki：English
5	6	7	8	9	10	11
11:00~17:00 指導者養成講座 メディカルピラティス		13:00~14:00 ひさこ・ひとみ：シニア		13:00~14:00 エリー：サニーサイド	13:00~14:00 hiromi：ジェントル	
16:15~18:00 体験説明会 ピラ		19:30~20:30 平良梢：ストレッチヨガ	19:30~20:45 レイ先生：正会員様			
		21:00~22:00 Jyuri：リラックス	21:00~22:00 maiko：Relux night	20:00~21:00 Jyuri：ボディメイク	21:00~22:00 CHIE:プリンセス	20:00~21:00 yuuki：English
12	13	14	15	16	17	18
		10:00~16:00 指導者養成講座 メディカルヨガ		13:00~14:00 エリー：サニーサイド	13:00~14:00 hiromi：ジェントル	13:00~14:00 小池陽人：御法話
		13:00~14:00 ひさこ・ひとみ：シニア				
		19:30~20:30 平良梢：ストレッチヨガ	15:15~17:00 体験説明会 ヨガ			
		21:00~22:00 Jyuri：リラックス	21:00~22:00 maiko：Relux night	20:00~21:00 Jyuri：ボディメイク	21:00~22:00 CHIE:プリンセス	20:00~21:00 yuuki：English
19	20	21	22	23	24	25
11:00~17:00 指導者養成講座 メディカルピラティス		13:00~14:00 ひさこ・ひとみ：シニア		13:00~14:00 エリー：サニーサイド	13:00~14:00 hiromi：ジェントル	
16:15~18:00 体験説明会 ピラ		19:30~20:30 平良梢：ストレッチヨガ				
		21:00~22:00 Jyuri：リラックス	21:00~22:00 maiko：Relux night	20:00~21:00 Jyuri：ボディメイク	21:00~22:00 CHIE:プリンセス	20:00~21:00 yuuki：English
26	27	28	29	30	31	
13:00~18:00 指導者勉強会						

※スケジュールやクラスは変更・休止になる場合がございます。

【クラスレベル】初級：青 初～中級：緑 中級：オレンジ 御法話：ピンク