

# 12月 ヨガ&ピラティス クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00							※12/8代行 9:00~10:15 Mariko→akiko ピラティス オールレベル ★~★★★	
	<b>年末年始休業 12/30(月)~1/3(金)</b>							
9:00						※開始時刻に ご注意ください	9:00~10:15 ハタヨガ オールレベル ★~★★★ Mariko	
10:00		9:30~10:45 ハタヨガ ベーシック ★~★★★ Ray	9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★	9:30~10:45 やさしい ボディメイク ピラティス ★~★★★ akiko	9:30~10:45 健康ヨガ ※60歳~ ★☆☆	9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Ray	9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Hiroko	
11:00					10:55~入室OK→		10:45~12:00 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★~★★★★ Mariko	
12:00						11:05~12:20 体幹コントロール ピラティス ★~★★★★ Hiroko		
13:00							12:30~13:45 ハタヨガ アライメント ★~★★★★ Ray	
18:00							※12/8 休講	
19:00			【隔週開講】 12/11・25				14:15~15:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray	
20:00	19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Mariko		19:30~20:45 陰ヨガ 冬の養生& 心の安定 ★~★★★ wae		19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ HARU			
21:00			※12/4・18は お休みです					