

スタジオレッスン November 11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>※平日午前中のスタジオレッスンは 女性専用 となります。</p> <p>※夜の時間帯・土日のレッスンは 男女可 となります。</p>			<p>1</p> <p>★バレトン (MAYUMI) 10:00~10:45 女性専用</p> <p>●ピラティス& ストレッチポール (TOMOKO) 19:00~19:45 男女可</p>	<p>2</p>	<p>5</p>	<p>1</p>
<p>5</p> <p>◎モーニング ヨガ (LINA) 9:00~9:45 男女可</p>	<p>6</p> <p>●ボクティメイ ピラティス (HASE) 20:00~20:45 男女可</p>	<p>7</p> <p>◎モーニング ヨガ (LINA) 10:00~10:45 女性専用</p>	<p>8</p> <p>●ピラティス& ストレッチポール (TOMOKO) 9:30~10:15 女性専用</p> <p>●ピラティス& ストレッチポール (TOMOKO) 19:00~19:45 男女可</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>◎リラックス ヨガ (LINA) 20:00~20:45 男女可</p>	<p>11</p> <p>◎モーニング ヨガ (LINA) 10:00~10:45 男女可</p>
<p>12</p>	<p>15</p> <p>◎リラックス ヨガ (LINA) 20:00~20:45 男女可</p>	<p>14</p> <p>◎モーニング ヨガ (LINA) 10:00~10:45 女性専用</p>	<p>15</p> <p>★バレトン (MAYUMI) 10:00~10:45 女性専用</p> <p>●ピラティス& ストレッチポール (TOMOKO) 19:00~19:45 男女可</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>●ピラティス& ストレッチポール (TOMOKO) 20:00~20:45 男女可</p>	<p>18</p>
<p>19</p> <p>◎モーニング ヨガ (LINA) 9:00~9:45 男女可</p>	<p>20</p> <p>●ボクティメイ ピラティス (HASE) 20:00~20:45 男女可</p>	<p>21</p> <p>◎モーニング ヨガ (LINA) 10:00~10:45 女性専用</p>	<p>22</p> <p>●ピラティス& ストレッチポール (TOMOKO) 9:30~10:15 女性専用</p> <p>●ピラティス& ストレッチポール (TOMOKO) 19:00~19:45 男女可</p>	<p>25</p>	<p>24</p> <p>◎リラックス ヨガ (LINA) 20:00~20:45 男女可</p>	<p>25</p> <p>◎モーニング ヨガ (LINA) 10:00~10:45 男女可</p>
<p>26</p>	<p>27</p> <p>◎リラックス ヨガ (LINA) 20:00~20:45 男女可</p>	<p>28</p> <p>◎モーニング ヨガ (LINA) 10:00~10:45 女性専用</p>	<p>29</p> <p>★バレトン (MAYUMI) 10:00~10:45 女性専用</p> <p>●ピラティス& ストレッチポール (TOMOKO) 19:00~19:45 男女可</p>	<p>30</p>		