

	月	火	水	木	金	土	日		
	2019年2月 スケジュール				1	2	3		
午前							8:00 アロマヨガ SATOKO		
午後							13:30 椅子ピラティス NAMI		
夜間							14:30 ピラティス入門 NAMI		
	4	5	6	7	8	9	10		
午前	9:30 椅子ヨガ+のどヨガ YURI						8:00 アロマヨガ SATOKO		
	10:30 ハタヨーガベーシック YURI								
午後	15:00 ハタヨーガ NEMU					13:30 椅子ピラティス NAMI			
	17:00 キッズカンファ TOMOYA					14:30 ピラティス入門 NAMI			
夜間									
	11	12	13	14	15	16	17		
午前	9:00 ゆったりヨガ NAOKO						8:00 アロマヨガ SATOKO		
	15:00 ハタヨーガ NEMU					13:30 椅子ヨガ SACHI			
午後	17:00 キッズカンファ TOMOYA					14:30 リフレッシュYOGA SACHI			
夜間									
	18	19	20	21	22	23	24		
午前	9:30 椅子ヨガ+のどヨガ YURI								
	10:30 ハタヨーガベーシック YURI								
午後	15:00 ハタヨーガ NEMU					13:30 椅子ピラティス NAMI			
	17:00 キッズカンファ TOMOYA					14:30 ピラティス入門 NAMI			
夜間									
	25	26	27	28	<p>薬に頼らない本物の健康を 東京マルシェ</p> <p>03-3751-1139</p>				
午前	9:00 ゆったりヨガ NAOKO								
	10:30 ペピールーシー AKIKO								
午後	15:00 ハタヨーガ NEMU								
	17:00 キッズカンファ TOMOYA								
夜間									

椅子プログラム30分のレッスンです。レッスン料:1回500円(チケット対象外)