

# OUTLAND



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				10:00-11:15 SACHI ★ YOGA WHEELで身体を整える	10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★
				19:00-20:15 Kozue リラックスフロー ★	13:00-14:15 Sachiko リラックスフロー ★	9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
4	5	6	7	8	9	10
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★	10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★★	【スタジオ前 和室開催】 10:00-11:15 Maiko 陰ヨガ ★	10:00-11:15 SACHI ★ YOGA WHEELで身体を整える	10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★
10:00-11:15 Sachiko リラックスフロー	13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★★	【スタジオ前 和室開催】 13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	19:00-20:15 Megumi リラックスフロー ★	19:00-20:15 Kozue リラックスフロー ★	13:00-14:15 Sachiko リラックスフロー ★	9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
11	12	13	14	15	16	17
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★	休	休	休	10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★
	13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★★				13:00-14:15 Sachiko リラックスフロー ★	9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
					19:00-20:15 Kozue リラックスフロー ★	
18	19	20	21	22	23	24
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★	10:00-11:15 Megumi スローヴィンヤサ ★★★	10:00-11:15 Maiko 陰ヨガ ★	10:00-11:15 SACHI ★ YOGA WHEELで身体を整える	10:00-11:15 aki BORN TO YOG ★★★	8:00-9:15 Toshie イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★
	13:00-14:15 Rieko ピラティス ★★★	13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	19:00-20:15 Megumi リラックスフロー ★	19:00-20:15 Kozue リラックスフロー ★	13:00-14:15 Sachiko リラックスフロー ★	9:30-10:45 Toshie イシュタヨガ(All level)★★★
25	26	27	28	29	30	
8:00-9:15 maco 美姿勢のためのヨガ ★	10:00-11:15 Mitsue ハートオブヨガ ★	休	10:00-11:15 Maiko 陰ヨガ ★	10:00-11:15 SACHI ★ YOGA WHEELで身体を整える	休	
	休	13:30-14:45 Miki 骨盤調整ヨガ ★	19:00-20:15 Kozue リラックスフロー ★	休		