

| SUN   | MON  | TUE   | WED   | THU                             | FRI   | SAT   |
|---|--|---|---|---------------------------------|---|---|
|  <h1 style="margin: 0;">OUTLAND</h1>  <h1 style="margin: 0;">12月</h1> |  |   |   |                                 | 1   | 2   |
|   |  |   |   |                                 | 休   | 8:00-9:15 Toshie<br>イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★<br><br>9:30-10:45 Toshie<br>イシュタヨガ(All level)★★★ |
| 3   | 4  | 5   | 6   | 7                               | 8   | 9   |
| 休   | 10:00-11:15 Mitsue<br>ハートオブヨガ ★<br><br>13:00-14:15 Rieko<br>ピラティス ★★ | 10:00-11:15 Megumi<br>スローヴィンヤサ ★★<br><br>13:30-14:45 Miki<br>骨盤調整ヨガ ★ | 10:00-11:15 Maiko<br>陰ヨガ ★<br><br>19:00-20:15 maco<br>美姿勢のためのヨガ ★ | 19:00-20:15 Kozue<br>リラックスフロー ★ | 10:00-11:15 aki<br>BORN TO YOG ★★★<br><br>13:00-14:15 Sachiko<br>リラックスフロー ★ | 8:00-9:15 Toshie<br>イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★<br><br>9:30-10:45 Toshie<br>イシュタヨガ(All level)★★★ |
| 10  | 11   | 12  | 13  | 14                              | 15  | 16  |
| 休   | 10:00-11:15 Mitsue<br>ハートオブヨガ ★<br><br>13:00-14:15 Rieko<br>ピラティス ★★ | 10:00-11:15 Megumi<br>スローヴィンヤサ ★★<br><br>13:30-14:45 Miki<br>骨盤調整ヨガ ★ | 10:00-11:15 Maiko<br>陰ヨガ ★<br><br>19:00-20:15 maco<br>美姿勢のためのヨガ ★ | 19:00-20:15 Kozue<br>リラックスフロー ★ | 10:00-11:15 aki<br>BORN TO YOG ★★★<br><br>13:00-14:15 Sachiko<br>リラックスフロー ★ | 8:00-9:15 Toshie<br>イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★<br><br>9:30-10:45 Toshie<br>イシュタヨガ(All level)★★★ |
| 17  | 18   | 19  | 20  | 21                              | 22  | 23  |
| 8:00-9:15 maco<br>美姿勢のためのヨガ ★   | 10:00-11:15 Mitsue<br>ハートオブヨガ ★<br><br>13:00-14:15 Rieko<br>ピラティス ★★ | 10:00-11:15 Megumi<br>スローヴィンヤサ ★★<br><br>13:30-14:45 Miki<br>骨盤調整ヨガ ★ | 10:00-11:15 Maiko<br>陰ヨガ ★  | 19:00-20:15 Kozue<br>リラックスフロー ★ | 10:00-11:15 aki<br>BORN TO YOG ★★★<br><br>休                                 | 8:00-9:15 Toshie<br>イシュタヨガ(骨格調整とヨガ)★<br><br>9:30-10:45 Toshie<br>イシュタヨガ(All level)★★★ |
| 24  | 25   | 26  | 27  | 28                              | 【年末年始休業】<br>12月29日～1月3日   |   |
| 8:00-9:15 maco<br>美姿勢のためのヨガ ★   | 10:00-11:15 Mitsue<br>ハートオブヨガ ★<br><br>13:00-14:15 Rieko<br>ピラティス ★★ | 10:00-11:15 Megumi<br>スローヴィンヤサ ★★<br><br>13:30-14:45 Miki<br>骨盤調整ヨガ ★ | 10:00-11:15 Maiko<br>陰ヨガ ★  | 19:00-20:15 Kozue<br>リラックスフロー ★ |   |   |