

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
	年末年始のためお休み				
1月	8	9	10	11	12
	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トシ ピラティス(休講) シェイプアップエアロ(休講)	美姿勢リラックスヨガ ★かんたんストレッチ&筋トシ ボクシングエクササイズ	デトックスフローヨガ ★エアロ&ピラティス(休講) ベーシックヨガ(休講) ヨガ&ピラティス	★かんたん身体ほぐし 機能改善エクササイズ キッズヒップホップ① キッズヒップホップ② ★かんたんエアロ&ストレッチ	バレトン ベーシックヨガ
	15	16	17	18	19
	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トシ ピラティス シェイプアップエアロ	美姿勢リラックスヨガ ★かんたんストレッチ&筋トシ ボクシングエクササイズ	デトックスフローヨガ ★かんたんエアロ&ピラティス ベーシックヨガ ヨガ&ピラティス	★かんたん身体ほぐし 機能改善エクササイズ キッズヒップホップ① キッズヒップホップ② ★かんたんエアロ&ストレッチ	バレトン ベーシックヨガ
	22	23	24	25	26
	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トシ ピラティス(休講) シェイプアップエアロ(休講)	美姿勢リラックスヨガ ★かんたんストレッチ&筋トシ ボクシングエクササイズ	デトックスフローヨガ ★かんたんエアロ&ピラティス ベーシックヨガ ヨガ&ピラティス	★かんたん身体ほぐし 機能改善エクササイズ キッズヒップホップ① キッズヒップホップ② ★かんたんエアロ&ストレッチ	バレトン ベーシックヨガ
	29	30	31		
	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トシ ピラティス シェイプアップエアロ	美姿勢リラックスヨガ ★かんたんストレッチ&筋トシ ボクシングエクササイズ	デトックスフローヨガ ★かんたんエアロ&ピラティス ベーシックヨガ(休講) ヨガ&ピラティス		