

# LESSON SCHEDULE

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
10:00	9:30~10:30 HOTピラティス 田中	9:30~10:30 HOTピラティス 田中	9:30~10:30 HOTヨガ 岡本(奈)	9:30~10:30 HOTヨガ 清水	9:30~10:30 HOTヨガ 濱口	9:30~10:30 HOTヨガ 岡本(奈)
11:00					インストラクター変更	
12:00	11:15~12:15 ピラティス 吉田	11:15~12:15 ヨガ 大西	11:15~12:15 ヨガ 岡本(奈)		11:15~12:15 HOTヨガ 濱口	11:15~12:15 ヨガ 大西
13:00						
14:00				13:00~14:00 HOTフィールピラティス 井上	13:00~14:00 HOTヨガ 清水	13:00~14:00 ヨガ 大西
15:00	レッスン変更				インストラクター変更	
16:00	14:45~15:45 ヨガ 宮本				14:45~15:45 HOTヨガ 高山	
17:00					16:30~17:30 HOTリンパデトックス&ヨガ 吉本	16:30~17:30 HOTヨガ 原
18:00						
19:00	18:30~19:30 HOTヨガ 岡本(智)	18:30~19:30 HOTピラティス 吉田	18:30~19:30 HOTリンパデトックス&ヨガ 岡田	18:30~19:30 ピラティスヨガ 吉田	18:15~19:15 HOTヨガ 宇野	18:15~19:15 HOTリンパデトックス&ヨガ 原
20:00						
21:00		20:15~21:15 HOTヨガ 吉田	20:15~21:15 HOTヨガ 岡本(奈)	20:15~21:15 HOTヨガ 吉田	20:00~21:00 HOTヨガ 宇野	