

2020年11月のスケジュール

Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
10:00~11:00 ピラティスリング maki	10:00~11:00 シルクサスペン ション maki	9:45~11:00 パーソナルレッス ン Miho	9:45~11:00 パーソナルレッス ン Miho	10:00~11:00 ピラティス+one maki	9:45~11:00 パーソナルレッス ン Miho	10:00~11:00 ピラティス+one maki
11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:30 ストレッチーズ maki	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:45 パーソナルレッス ン Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ maki
	13:00~14:15 パーソナルレッス ン Miho		13:30~14:30 初心者向けマス ターストレッチ Miho	16:30~17:45 パーソナルレッス ン Miho	13:30~14:30 初心者向けマス ターストレッチ Miho	13:15~14:15 ピラティス Miho
	14:45~15:00 パーソナルレッス ン Miho		15:15~16:15 シルクサスペン ション Miho		15:15~16:30 リラックスヨガ kaori	15:00~16:00 シルクサスペン ション Miho
	15:30~17:00 パーソナルレッス ン Miho		16:45~18:00 パーソナルレッス ン Miho			16:30~17:45 パーソナルレッス ン Miho
	17:15~18:30 パーソナルレッス ン Miho		19:00~20:00 筋膜リリース Miho			
	13:30~14:30 ひめトレピラティス yae スワンレイク		10:00~11:00 ピラティス maki 御殿山マイスタ		9:45~10:45 ピラティス kozue きらら	10:00~11:00 美トレ&リンパ satomi きらら
	15:00~16:15 リラックスヨガ yae スワンレイク				11:10~12:10 シニア体操 kozue きらら	
					10:00~11:00 ピラティス maki 香里ヶ丘ボシブル	
	20:20~20:50 【zoom講座】 メンテナンス Miho	20:20~20:50 【zoom講座】 ピラティス yae	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ satomi	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ yae	20:20~20:50 【zoom講座】 ピラティス maki	20:20~20:50 【zoom講座】 ピラティス maki

2020年11月のスケジュール

Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8	9	10	11	12	13	14
10:00~11:00 美ボディピラティ ス maki	10:00~11:00 シルクサスペン ション maki	9:15~10:30 パーソナルレッス ン Miho	9:45~11:00 パーソナルレッス ン Miho	10:00~11:00 ピラティス+one kozue	10:00~11:00 ボディメイクピラ ティス maki	10:00~11:00 ピラティス+one maki
11:30~12:45 パーソナルレッス ン Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	10:45~11:30 パーソナルレッス ン Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ Miho	11:30~12:30 シルクサスペン ション kozue	11:30~12:45 マスターストレッチ maki	11:30~12:30 マスターストレッチ maki
13:30~14:45 パーソナルレッス ン Miho	13:00~14:15 パーソナルレッス ン Miho	19:00~20:15 パーソナルレッス ン Miho	13:15~14:30 パーソナルレッス ン Miho	13:30~14:30 リストラティブヨガ satomi	13:15~14:30 パーソナルレッス ン Miho	13:30~14:30 ピラティス Miho
15:15~16:15 ピラティスリング Miho	15:00~16:15 アロマキャンドルヨ ガ Miho		15:15~16:45 パーソナルレッス ン Miho	19:40~20:40 パーソナルレッス ン Miho	15:00~16:15 アロマキャンドルヨ ガ Miho	15:15~16:15 シルクサスペン ション Miho
16:45~18:00 パーソナルレッス ン Miho	19:00~20:00 ストレッチーズ Miho		16:45~17:45 パーソナルレッス ン Miho			16:45~18:00 パーソナルレッス ン Miho
18:30~19:45 パーソナルレッス ン Miho			18:00~19:15 パーソナルレッス ン Miho			18:30~19:45 パーソナルレッス ン Miho
		9:45~10:45 ピラティス kozue きらら	10:00~11:00 美トレ&リンパ satomi 御殿山マイスタ		9:45~10:45 ひめトレピラティス kozue きらら	10:00~11:00 ピラティス kozue きらら
		11:10~12:10 シニア体操 kozue きらら			11:10~12:10 シニア体操 kozue きらら	13:45~14:45 ピラティス kozue きらら
		13:15~14:15 ピラティス kozue きらら			10:00~11:00 ピラティス Miho 香里ヶ丘ボシブル	
		14:45~16:00 リラックスヨガ kaori きらら				
		19:30~20:45 ゆったりヨガ satomi 御殿山生涯セン ター				
20:20~20:50 【zoom講座】 メンテナンス Miho		20:20~20:50 【zoom講座】 ピラティス yae	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ satomi	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ yae		20:20~20:50 【zoom講座】 ピラティス maki

2020年11月のスケジュール

Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
15	16	17	18	19	20	21
10:00~11:00 ピラティスリング maki	10:00~11:00 シルクサスペン ション maki	9:45~11:00 パーソナルレッ スン Miho	9:45~11:00 パーソナルレッ スン Miho	10:00~11:00 ピラティス+one maki	9:45~11:00 パーソナルレッ スン Miho	9:45~11:00 パーソナルレッ スン Miho
11:30~12:30 リストラティブヨガ satomi	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:15~12:30 パーソナルレッ スン Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:30 初心者向けマス ターストレッチ Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ Miho
15:15~16:15 シルクサスペン ション kozue	13:00~14:15 パーソナルレッ スン Miho	13:00~14:00 初心者向けマス ターストレッチ Miho	13:15~14:30 パーソナルレッ スン Miho	16:30~17:45 パーソナルレッ スン Miho	13:30~14:45 パーソナルレッ スン Miho	13:15~14:15 ピラティス Miho
	14:45~16:00 パーソナルレッ スン Miho	15:00~16:15 ハンモックヨガ kaori	15:15~16:15 リストラティブヨガ satomi		15:15~16:30 リラククスヨガ kaori	14:45~16:00 パーソナルレッ スン Miho
	16:15~17:30 パーソナルレッ スン Miho		17:30~18:45 パーソナルレッ スン Miho			16:30~17:45 パーソナルレッ スン Miho
	19:00~20:15 シルクサスペン ション Miho	10:00~10:40 【zoom講座】 東洋医学WS 神谷先生				18:15~19:30 パーソナルレッ スン Miho
	13:30~14:30 ひめトレピラティス yae スワンレイク	9:45~10:45 ピラティス kozue きらら	10:00~11:00 ピラティス maki 御殿山マイスタ		9:45~10:45 ピラティス kozue きらら	10:00~11:00 美トレ&リンパ satomi きらら
	15:00~16:15 リラククスヨガ yae スワンレイク	11:10~12:10 シニア体操 kozue きらら	15:30~16:30 シニア体操 Miho きらら		11:10~12:10 シニア体操 kozue きらら	
		13:15~14:15 ピラティス kozue きらら			10:00~11:00 ピラティス maki 香里ヶ丘ボシブル	
		15:00~16:15 リラククスヨガ Miho きらら				
		19:30~20:45 筋膜リリース Miho 御殿山生涯セン ター				
	20:20~21:00 【zoom講座】 WS Miho	20:20~20:50 【zoom講座】 ピラティス yae	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ satomi	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ yae	20:20~20:50 【zoom講座】 ピラティス maki	

2020年11月のスケジュール

Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
22	23	24	25	26	27	28
15:15~16:15 シルクサスペン ション Miho	10:00~11:00 シルクサスペン ション maki	9:45~11:00 パーソナルレッ スン Miho	9:45~11:00 パーソナルレッ スン Miho	10:00~11:00 ピラティス+one kozue	10:00~11:00 ピラティスリング maki	10:00~11:00 ピラティス+one maki
16:45~18:00 パーソナルレッ スン Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:15~12:30 パーソナルレッ スン Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:30 シルクサスペン ション kozue	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:30 マスターストレッチ maki
	13:00~14:15 パーソナルレッ スン Miho	14:45~16:00 リラククスヨガ kaori	13:30~14:45 パーソナルレッ スン Miho	15:00~16:00 マスターストレッチ maki	13:30~14:45 パーソナルレッ スン Miho	13:30~14:30 初心者向けマス ターストレッチ Miho
	14:30~15:30 ヨガホイール kaori		15:15~16:15 ストレッチーズ Miho	19:40~20:40 パーソナルレッ スン Miho	15:30~16:30 初心者向けマス ターストレッチ Miho	15:15~16:15 シルクサスペン ション Miho
	15:45~17:00 リラククス陰ヨガ kaori		17:15~18:30 パーソナルレッ スン Miho			16:45~17:45 ひめトレピラティス Miho
			19:00~20:15 アロマキャンドルヨ ガ Miho			18:30~19:45 パーソナルレッ スン Miho
	15:00~16:15 リラククスヨガ yae スワンレイク	9:45~10:45 ピラティス kozue きらら	10:00~11:00 美トレ&リンパ satomi 御殿山マイスタ		9:45~10:45 ピラティス kozue きらら	10:00~11:00 ピラティス kozue きらら
		11:10~12:10 シニア体操 kozue きらら			11:10~12:10 シニア体操 kozue きらら	13:45~14:45 ピラティス kozue きらら
		13:15~14:15 ピラティス kozue きらら				
		19:30~20:45 ゆったりヨガ satomi 御殿山生涯セン ター				
20:20~20:50 【zoom講座】 ヨガ メンテナンス Miho		20:20~20:50 【zoom講座】 ピラティス yae	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ satomi	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ yae	20:20~21:00 【zoom講座】 ヨガ satomi	20:20~20:50 【zoom講座】 ボディメイクピラ ティス maki

2020年11月のスケジュール

Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30					
10:00~11:00 ストレッチーズ maki	10:00~11:00 シルクサスペン ション maki					
13:30~14:45 パーソナルレッ スン Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ maki					
15:15~16:15 ピラティスリング Miho	13:00~14:15 パーソナルレッ スン Miho					
16:45~18:00 パーソナルレッ スン Miho	14:45~15:00 パーソナルレッ スン Miho					
	15:30~17:00 パーソナルレッ スン Miho					
	13:30~14:30 ひめトレピラティス yae スワンレイク					
	15:00~16:15 リラックスヨガ yae スワンレイク					
	20:20~20:50 【zoom講座】 メンテナンス Miho					