

2020年12月のスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		9:15~10:30 パーソナルレッシ ン Miho	9:45~11:00 パーソナルレッシ ン Miho	10:00~11:00 ピラティス maki	9:45~11:00 パーソナルレッシ ン Miho	13:00~14:00 ピラティス yae
		10:45~12:00 パーソナルレッシ 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	11:30~12:45 パーソナルレッシ ン Miho	14:30~16:00 アロマキャンドルヨ ガ yae
		19:30~20:30 初心者ピラティス Miho	13:00~14:15 パーソナルレッシ ン Miho	16:30~17:45 パーソナルレッシ ン Miho	13:30~14:30 初心者向けマス ターストレッチ Miho	
			15:00~16:15 アロマ作り Miho		15:00~16:15 アロマキャンドルヨ ガ Miho	
			17:00~18:15 パーソナルレッシ ン Miho		19:00~20:15 パーソナルレッシ ン Miho	
		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 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	
		13:15~14:15 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 リラックスヨガ kaori きらら				
		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	

Kiraris

2020年12月のスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6	7	8	9	10	11	12
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 パーソナルレッシ ン Miho	9:45~11:00 パーソナルレッシ ン Miho	10:00~11:00 ピラティス kozue	10:00~11:00 ボディメイクピラ ティス maki	10:00~11:00 フォームローラー maki
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	10:45~12:00 パーソナルレッシ 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
	13:00~14:15 パーソナルレッシ ン Miho	12:45~14:00 パーソナルレッシ ン Miho	13:15~14:30 パーソナルレッシ ン Miho	13:30~14:30 リストラティブヨガ satomi	13:15~14:30 パーソナルレッシ ン Miho	13:30~14:30 ピラティス Miho
	15:00~16:00 ヨガホイール Miho	15:00~16:15 ハンモックヨガ kaori	15:15~16:45 パーソナルレッシ ン Miho	15:00~16:00 マスターストレッチ maki	15:15~16:30 リラックスヨガ kaori	15:15~16:15 シルクサスペン ション Miho
	16:30~17:45 パーソナルレッシ ン Miho	17:15~18:30 パーソナルレッシ ン Miho	16:45~17:45 パーソナルレッシ ン Miho	19:40~20:40 パーソナルレッシ ン Miho		16:45~18:00 パーソナルレッシ ン Miho
	19:00~20:00 ストレッチーズ Miho		18:00~19:15 パーソナルレッシ ン Miho			18:30~19:45 パーソナルレッシ 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 美トレ&リンパ satomi 御殿山マイスタ		10:00~11:00 ピラティス Miho 香里ヶ丘ボシブル	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				
		13:15~14:15 ピラティス kozue きらら				
		15:00~16:15 リラックスヨガ Miho 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】 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

Kiraris

2020年12月のスケジュール

Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
13	14	15	16	17	18	19
9:45～11:00 パーソナルレッシ ン Miho	10:00～11:00 シルクサスペン ション maki	9:15～10:30 パーソナルレッシ ン Miho	9:45～11:00 パーソナルレッシ ン Miho	10:00～11:00 ピラティス maki	9:45～11:00 パーソナルレッシ ン Miho	9:45～11:00 パーソナルレッシ ン Miho
11:30～12:45 パーソナルレッシ ン Miho	11:30～12:30 マスターストレッチ maki	10:45～12:00 パーソナルレッシ 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
13:30～14:30 ストレッチーズ Miho	13:00～14:15 パーソナルレッシ ン Miho		13:15～14:30 パーソナルレッシ ン Miho	16:30～17:45 パーソナルレッシ ン Miho	13:00～14:15 パーソナルレッシ ン Miho	13:00～14:00 ピラティス Miho
15:00～16:00 パーソナルレッシ ン Miho	19:00～20:00 シルクサスペン ション Miho		15:15～16:15 リストラティブヨガ satomi		15:00～16:15 ヨガホイール kaori	
16:30～17:45 パーソナルレッシ ン Miho			16:45～18:00 パーソナルレッシ ン Miho		16:30～17:30 パーソナルレッシ ン Miho	
			18:30～19:15 パーソナルレッシ ン Miho		18:00～19:15 パーソナルレッシ ン Miho	
	15:00～16:15 リラクソヨガ Miho 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	
		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	
		13:15～14:15 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 リラクソヨガ kaori きらら				
		19:30～20:45 筋膜リリース Miho 御殿山生涯セン ター	15:30～16:10 【zoom講座】 東洋医学WS 神谷先生			
	20:20～21:00 【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12月のスケジュール

Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
20	21	22	23	24	25	26
10:00～11:30 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 パーソナルレッシ ン Miho	9:45～11:00 パーソナルレッシ ン Miho	10:00～11:00 ピラティス kozue	10:00～11:00 ピラティスリング maki	9:45～11:00 パーソナルレッシ 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	10:45～12:00 パーソナルレッシ 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 Miho
15:00～16:00 シルクサスペン ション kozue	13:00～14:15 パーソナルレッシ ン Miho	12:45～14:00 パーソナルレッシ ン Miho	13:15～14:30 パーソナルレッシ ン Miho	15:00～16:00 マスターストレッチ maki	13:15～14:30 パーソナルレッシ ン Miho	13:30～14:30 ピラティス Miho
	14:45～16:00 パーソナルレッシ ン Miho	15:00～16:15 ハンモックヨガ kaori	15:00～16:00 ストレッチーズ Miho	19:40～20:40 パーソナルレッシ ン Miho	15:15～16:30 リラクソヨガ kaori	15:00～16:00 シルクサスペン ション maki
	16:30～17:45 パーソナルレッシ ン Miho	17:30～18:45 パーソナルレッシ ン Miho	16:30～17:45 パーソナルレッシ ン Miho			16:45～18:00 パーソナルレッシ ン Miho
			19:00～20:15 初心者向けマス ターストレッチ Miho			18:30～19:45 パーソナルレッシ ン Miho
	15:00～16:15 リラクソヨガ 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 美トレ&リンパ satomi 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	
		13:15～14:15 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	
		15:00～16:15 リラクソヨガ Miho 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	20:20～21:00 【zoom講座】 ピラティス maki	20:20～20:50 【zoom講座】 ボディメイクピラ ティス maki

2020年12月のスケジュール

Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31		
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	10:00~11:00 ピラティスリング Miho	10:00~11:00 ピラティス maki			
14:45~16:00 パーソナルレッス ン Miho	11:30~12:30 マスターストレッチ maki	11:30~12:45 パーソナルレッス ン Miho	11:30~12:00 マスターストレッチ maki			
16:30~17:45 パーソナルレッス ン Miho	13:00~14:15 パーソナルレッス ン Miho	13:30~14:30 ピラティス Miho	13:00~14:15 年末スペシャル Miho			
	19:00~20:00 アロマキャンドルヨ ガ Miho	15:00~16:15 パーソナルレッス ン Miho				
		16:45~18:00 パーソナルレッス ン Miho				
	15:00~16:15 リラックスヨガ Miho スワンレイク					
	20:20~20:50 【zoom講座】 メンテナンス Miho					