2020年12月のスケジュール　　Kiraris

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		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 maki	9:45～11:00 パーソナルレッスン Miho	13:00～14:00 ピラティス yae
		10:45～12:00 パーソナルレッスン Miho	11:30～12:30 マスターストレッチ maki	11:30～12:30 マスターストレッチ maki	11:30～12:45 パーソナルレッスン Miho	14:30～15:45 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 パーソナルレッスン 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	
			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 パーソナルレッスン Miho		19:00～20:15 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 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 香里ヶ丘ポシブル	
		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	

2020年12月のスケジュール　　Kiraris

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 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
	13:00～14:15 パーソナルレッスン Miho	12:45～14:00 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
	15:00～16:00 ヨガホイール Miho	15:00～16:15 ハンモックヨガ kaori	15:15～16:45 パーソナルレッスン 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 パーソナルレッスン Miho	17:15～18:30 パーソナルレッスン Miho	16:45～17:45 パーソナルレッスン Miho	19:40～20:40 パーソナルレッスン Miho		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		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
	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 香里ヶ丘ポシブル	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

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 パーソナルレッスン 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 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
11:30～12:45 パーソナルレッスン Miho	11:30～12:30 マスターストレッチ maki	10:45～12:00 パーソナルレッスン Miho	11:30～12:30 マスターストレッチ maki	11:30～12:30 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 パーソナルレッスン 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	13:00～14:15 パーソナルレッスン Miho	13:00～14:00 ピラティス Miho
15:00～16:00 パーソナルレッスン 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 パーソナルレッスン Miho			16:45～18:00 パーソナルレッスン Miho		16:30～17:30 パーソナルレッスン Miho	
			18:30～19:15 パーソナルレッスン Miho		18:00～19:15 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	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 香里ヶ丘ポシブル	
		15:00～16:15 リラックスヨガ 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 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	10:45～12:00 パーソナルレッスン Miho	11:30～12:30 マスターストレッチ maki	11:30～12:30 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 パーソナルレッスン Miho	12:45～14:00 パーソナルレッスン Miho	13:15～14:30 パーソナルレッスン Miho	15:00～16:00 マスターストレッチ maki	13:15～14:30 パーソナルレッスン Miho	13:30～14:30 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	15:00～16:00 ストレッチーズ Miho	19:40～20:40 パーソナルレッスン 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 maki
	16:30～17:45 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			16:45～18:00 パーソナルレッスン Miho
			19:00～20:15 初心者向けマスターストレッチ Miho			18:30～19:45 パーソナルレッスン Miho
	15:00～16:15 リラックスヨガ 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 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 香里ヶ丘ポシブル	
		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 】 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 】 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					