2021年1月のスケジュール　　Kiraris

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

2021年1月のスケジュール　　Kiraris

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10:00～11:00<br>ダイエットスペシャル( 2,000円)<br>maki | 10:00～11:00<br>シルクサスペンション<br>maki | 9:15～10:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 9:45～11:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>maki | 10:00～11:00<br>ピラティスリング<br>maki | 10:00～11:00<br>フォームローラー<br>maki |
| 11:30～12:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 10:45～12:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki |
| 13:15～14:30<br>お正月スペシャル( 2,000円)<br>Miho | 13:00～14:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 12:45～14:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:15～14:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:30～14:30<br>リストラティブヨガ<br>satomi | 13:30～14:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>kozue |
| 15:15～16:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 17:00～18:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:00～16:15<br>リラックスヨガ<br>kaori | 15:00～16:15<br>アロマキャンドルヨガ<br>Miho | 19:40～20:40<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:15～16:15<br>ハンモックヨガ<br>kaori | 15:00～16:00<br>シルクサスペンション<br>kozue |
| 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 18:45～19:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | | 18:30～19:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| | | 19:00～20:00<br>初心者ピラティス<br>Miho | 18:15～19:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | | |
| | | | | | | |
| | 15:00～16:15<br>リラックスヨガ<br>Miho<br>スワンレイク | 9:45～10:45<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>maki<br>御殿山マイスタ | | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>Miho<br>香里ヶ丘ポシブル | 10:00～11:00<br>美トレ＆リンパ<br>satomi<br>きらら |
| | | 11:10～12:10<br>シニア体操<br>kozue<br>きらら | | | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | |
| | | 13:15～14:15<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】<br>WS<br>Miho | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】<br>ピラティス<br>yae | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】<br>ヨガ<br>satomi | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】<br>ヨガ<br>yae | | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】<br>ピラティス<br>Miho |

2021年1月のスケジュール　　Kiraris

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 10:00～11:00<br>美ボディピラティス<br>maki | 10:00～11:00<br>シルクサスペンション<br>maki | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>kozue | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| 11:30～12:30<br>ストレッチーズ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>シルクサスペンション<br>kozue | 11:30～12:30<br>初心者向けマスターストレッチ<br>Miho | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki |
| | | 19:00～20:15<br>アロマキャンドルヨガ<br>satomi | 13:15～14:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:30～14:30<br>リストラティブヨガ<br>satomi | 13:00～14:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>Miho |
| | | | 15:00～16:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:00～16:00<br>マスターストレッチ<br>maki | 15:15～16:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:00～16:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| | | | 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | 17:00～18:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| | | | 18:15～19:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | 19:30～20:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 18:15～19:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| | | | | | | |
| | 15:00～16:15<br>リラックスヨガ<br>satomi<br>スワンレイク | 9:45～10:45<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | 10:00～11:00<br>美トレ＆リンパ<br>satomi<br>御殿山マイスタ | | 9:45～10:45<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら |
| | | 11:10～12:10<br>シニア体操<br>kozue<br>きらら | | | 11:10～12:10<br>シニア体操<br>kozue<br>きらら | |
| | | 13:15～14:15<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | | | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>maki<br>香里ヶ丘ポシブル | |
| | | 15:00～16:15<br>リラックスヨガ<br>kaori<br>きらら | | | | |
| | | | | | | |
| | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】<br>ピラティス<br>maki | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】<br>ピラティス<br>yae | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】<br>ヨガ<br>satomi | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】<br>ピラティス<br>maki | | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】ヨガ<br>Miho |

2021年1月のスケジュール　　Kiraris

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 10:00～11:30<br>ピラティスリング<br>maki | 10:00～11:00<br>シルクサスペンション<br>maki | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>maki | 10:00～11:00<br>ピラティスリング<br>maki | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:15～12:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki |
| 13:30～14:30<br>リストラティブヨガ<br>satomi | 13:00～14:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:15～14:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:15～14:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:00～16:00<br>マスターストレッチ<br>maki | 13:30～14:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>Miho |
| 15:00～16:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 14:45～15:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:00～16:15<br>リラックスヨガ<br>kaori | 15:00～16:00<br>ストレッチーズ<br>Miho | 19:40～20:40<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:15～16:30<br>ハンモックヨガ<br>kaori | 15:00～16:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| 16:45～17:45<br>シルクサスペンション<br>Miho | 16:15～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 19:00～20:00<br>ピラティスリング<br>Miho | 16:30～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | | 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| | 19:00～20:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | | | | 18:30～19:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| | | | | | | |
| | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>yae<br>スワンレイク | 9:45～10:45<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>maki<br>御殿山マイスタ | | 9:45～10:45<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | 10:00～11:00<br>美トレ＆リンパ<br>satomi<br>きらら |
| | 15:00～16:15<br>リラックスヨガ<br>yae<br>スワンレイク | 11:10～12:10<br>シニア体操<br>kozue<br>きらら | | | 11:10～12:10<br>シニア体操<br>kozue<br>きらら | |
| | | 13:15～14:15<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | | | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>Miho<br>香里ヶ丘ポシブル | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】<br>メンテナンス<br>Miho | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】<br>ピラティス<br>yae | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】<br>ヨガ<br>satomi | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】<br>ヨガ<br>yae | | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】<br>ボディメイクピラティス<br>maki |

2021年1月のスケジュール　　Kiraris

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 10:00～11:00<br>ピラティスリング<br>maki | 10:00～11:00<br>シルクサスペンション<br>maki | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 9:45～11:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>kozue | 10:00～11:00<br>フォームローラー<br>maki | 9:45～10:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| 11:30～12:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>シルクサスペンション<br>kozue | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>maki | 11:30～12:30<br>マスターストレッチ<br>Miho |
| 13:30～14:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:00～14:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:30～14:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 13:30～14:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | 15:30～16:30<br>リストラティブヨガ<br>satomi | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>Miho |
| 15:15～16:15<br>シルクサスペンション<br>Miho | 15:00～16:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:00～16:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 15:15～16:15<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | 15:15～16:30<br>ハンモックヨガ<br>kaori | 15:15～16:15<br>シルクサスペンション<br>Miho |
| 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho | 17:00～18:00<br>パーソナルレッスン<br>Miho | | | 16:45～17:45<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| | | 19:00～20:00<br>リストラティブヨガ<br>satomi | | | | 18:30～19:30<br>パーソナルレッスン<br>Miho |
| | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>yae<br>スワンレイク | 9:45～10:45<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | 10:00～11:00<br>美トレ＆リンパ<br>satomi<br>御殿山マイスタ | | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら |
| | 15:00～16:15<br>リラックスヨガ<br>yae<br>スワンレイク | 11:10～12:10<br>シニア体操<br>kozue<br>きらら | | | | |
| | | 13:15～14:15<br>ピラティス<br>kozue<br>きらら | | | | |
| | | 15:00～16:15<br>リラックスヨガ<br>kaori<br>きらら | | | | |
| | | | | | | |
| | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】メンテナンス<br>Miho | 20:20～20:50<br>【 zoom講座 】ピラティス<br>yae | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】ヨガ<br>satomi | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】ヨガ<br>yae | 20:20～21:00<br>【 zoom講座 】ピラティス<br>maki | |

2021年1月のスケジュール　　Kiraris

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | | | | | | |
| 10:00～11:00<br>ピラティスリング<br>maki | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |