

日付		スタジオ	時間	レッスン名	インストラクター		レッスン名	インストラクター			
7/8	(月)	美ナーレ	10:15 ～ 10:35	リフレッシュ体操	KANI☆ KANI	⇒	リフレッシュ体操	中村			
			12:40 ～ 13:30						センタージュー	ヨガ & ピラティス	森 (江)
		美ナーレ	15:20 ～ 16:20	ハンモックベーシック	森田		ハンモックベーシック	操神			
			20:00 ～ 21:00						ハンモックベーシック	ハンモックベーシック	中野
			12:10 ～ 12:55								
7/30	(火)										