## libéry Yoga conditioning by TIPNESS

	月		火		水		木		金		土		В	
7:00 ▶	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ
8:00 ▶	ハタヨカ* モーニンク* フロ - 7:45~8:30				∃ガシナシ゚ー ~libéry flow~				マイント フルネス ヨカ 7:45~8:30			i		<u>:                                      </u>
9:00 ▶	下田 実可子	:			7:45~8:30 諸星 美穂				林有加里					
10:00 ▶								:						
11:00 ▶	リセット ヨカ゜ 10:45~11:45	ヤムナポ ディローリンク゚ 10:55~11:40	∃カ゚シナシ゚ー ~libéry flow~	有料スクール ヤムナフットフィットネス 10:55~11:40	ハタヨカ° Relax 10:45~11:45		ハタヨカ° Relax 10:45~11:45				ハタヨカ* Relax 10:45~11:45	有料スクール 美しい歩きに繋げる ローラーピラティス	骨盤ウォームヨガ 10:45~11:45	
10.00 h	岡 幸代	矢田 綾	10:45~11:45 大谷 友花	大隈 恭子	諸星 美穂		新谷 萌美		ハタヨカ Energy 11:00~12:00		松田 玲子	10:50~11:35 諸星 美穂	加藤 真理子	
12:00 ▶	ハタヨカ゜ Relax		※ ヤムナポテ゚ィローリング		ヨカ゛シナシ゛ー	ヤムナホ゜テ゛ィローリンク゛	ハタヨカ゛		戸谷 周子		ヨカ゛シナシ゛ー	** ディウエイトトレーニング		
13:00 ▶	12:15~13:15		12:15~13:00 大隈 恭子		~libéry flow~ 12:15~13:15 諸星 美穂	12:20~13:05 大隈 恭子	~エナジ*+~ 12:15~13:15		リストラティフ ヨカ ~リカハ リー~ 12:30~13:30		~libéry flow~ 12:15~13:15 諸星 美穂	12:20~13:05	マイント・フルネス ヨカ・ 12:15~13:15 林 有加里	ヤムナ ボディローリング 12:30~13:15 矢田 綾
14:00 ▶	ヨガ゛シナン゛ ー			<b>ポテ゚ィウェイト トレーニング</b>			赤沼 直美		伊藤 万菜美		四生 天10		<b>你</b> 有加主	八山一般
14:00	~libéry flow~ 13:45~14:45	nンモックヨガ60 13:45~14:45 伊藤 万菜美	ハタヨカ <sup>*</sup> Energy 13:45~14:45 勝田 真有	13:30~14:15	ハタヨカ Relax 13:45~14:45	マットヒ <sup>°</sup> ラティス 13:50~14:35	リストラティフ゛∃カ゚ 13:45~14:45	本* ディウェイト トレーニンク* 13:50~14:35	∃ガシナジー ~libéry flow~	ヤムナポ デ ィローリンク゚ 14:05~14:50	骨盤ウォームヨガ 13:45~14:45	ハンモック ヨカ <sup>*</sup> 14:15~14:45	ハタヨガ Relax 13:45~14:45	** デ ィウエイトトレーニング 14:00~14:45
15:00 ▶	諸星 美穂	伊縣 万采美	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		新谷 萌美	矢田 綾	黒澤和美	佐々木 佑太	14:00~15:00	杉崎 奈穂	田村 衣紅芽	伊藤 万菜美	新谷 萌美	森恵里佳
16:00 ▶					ハタヨカ <sup>*</sup> Energy 15:15~16:15		ハタヨカ Relax 15:15~16:15	ハンモックヨカ <sup>*</sup> 60 15:20~16:20	マイント・フルネス ヨカ・	マットヒ <sup>*</sup> ラティス 15:35~16:20	ハタヨガ Energy 15:15~16:15	パンモック 3が 15:15~15:45 一 伊藤 万菜美	ハタヨガ Advance 15:15~16:15	
, , , , ,					新谷 萌美		新谷 萌美	伊藤 万菜美	15:30~16:30 大谷 友花	杉崎 奈穂	片野 瑛子		Ami 有料スクール	
17:00 ▶						* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		<u>:</u> :					女性のためのヨガ 16:45~17:30	
18:00 ▶					<u>.</u>							1	Ami	
	ハタヨガ Energy	ヤムナポテ゚ィローリンク゚ 18:25~19:10	∃カ゚シナシ゚ー ~libéry flow~	<b>ポディウェイト トレーニング</b>	ハタヨカ゛ Energy 18:15~19:15	7ロマセルフ トリートメント 18:20~19:05	ハ・ウェルセラヒ゜ー ヨカ・	マットヒ゜ラティス	ハタヨガ Relax	ヤムナホ゛ディローリング				
19:00 ▶	18:30~19:15 馬場 真澄	矢田 綾	18:15~19:15	18:20~19:05 高橋 牧子	吉田 季久美	齊藤 由莉	18:15~19:15 渡辺 美保	18:25~19:10	18:30~19:30	18:40~19:25				<u> </u>
20:00 ▶	※ : ボディウェイト トレーニング 19:45~20:30				骨盤ウォームヨガ		※ ** ディウェイト トレーニング			有料スクール		1		<u> </u>
04.00 \	國嶋 悠理恵		19.43~20.30		19:45~20:45 大嶋 絵里		19:45~20:30 根岸 健一		リストラティブ 3か 20:00~21:00	ヤムナフットフィットネス 20:05~20:50 田中 香子				
21:00 ▶									■ 岡田 江梨					
22:00 ▶								:						