

| HASUMAI STUDIO |            |         | 叶KANO |         |         | LESSON SCHEDULE |             |         | 【2026年10月】 |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|----------------|------------|---------|-------|---------|---------|-----------------|-------------|---------|------------|-------|-------------|---------|-------|-------------|----------------|-----------|----------|---------|
| MON            |            |         | TUE   |         |         | WED             |             |         | THU        | FRI   |             | SAT     |       | SUN         |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         | 1          | 2     |             | 3       |       | 4           |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            | 11:00 | 美姿勢ヨガ       | asami   |       |             | 10:00          | リフレッシュヨガ  | CHIHOKO  |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             | 13:30          | BurnG     | NATSUMI  |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         | 16:00 | ディーメイク&リリース | YOKO           |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            | 20:00 | マットピラティス    | CHIHOKO | 18:30 | ウェルネス       | NATSUMI        |           |          |         |
| 5              |            |         | 6     |         |         | 7               |             |         | 8          | 9     |             | 10      |       | 11          |                |           |          |         |
| 9:30           | BurnG      | SAKI    |       |         |         |                 |             |         |            | 10:00 | BurnG       | SAKI    |       |             |                | 10:00     | リフレッシュヨガ | CHIHOKO |
| 11:00          | ンディショニングヨガ | TOSHIKO | 10:00 | BurnG   | SAKI    | 10:00           | AntiGravity | misayo  |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         | 18:30 | ベーシックヨガ | AKIKO   |                 |             |         |            |       |             |         | 18:30 | ウェルネス       | NATSUMI        |           |          |         |
|                |            |         | 20:00 | BurnG   | NATSUMI | 20:00           | リラックスヨガ     | NATSUMI |            | 20:00 | ミュージックヨガ    | NATSUMI |       |             |                |           |          |         |
| 12             |            |         | 13    |         |         | 14              |             |         | 15         | 16    |             | 17      |       | 18          |                |           |          |         |
| 9:30           | バランスボール    | NATSUMI |       |         |         |                 |             |         |            | 9:30  | 朝ヨガ         | NATSUMI |       |             |                | 10:00     | リフレッシュヨガ | CHIHOKO |
| 11:00          | ンディショニングヨガ | TOSHIKO | 10:00 | BurnG   | SAKI    | 10:00           | AntiGravity | misayo  |            | 11:30 | AntiGravity | YUKI    |       |             |                |           |          |         |
| 12:30          | 美姿勢ヨガ      | asami   | 13:00 | ピラティス   | KANA    |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         | 18:30 | ベーシックヨガ | AKIKO   | 19:00           | TRX (40分)   | Licca   |            |       |             |         | 18:30 | BurnG       | NATSUMI        |           |          |         |
|                |            |         | 20:00 | BurnG   | NATSUMI | 20:00           | リラックスヨガ     | NATSUMI |            | 20:00 | マットピラティス    | CHIHOKO |       |             |                |           |          |         |
| 19             |            |         | 20    |         |         | 21              |             |         | 22         | 23    |             | 24      |       | 25          |                |           |          |         |
| 9:30           | BurnG      | SAKI    | 10:00 | BurnG   | SAKI    | 10:00           | AntiGravity | misayo  |            |       |             |         |       |             | 10:00          | ハタヨガ      | hiroko   |         |
| 11:00          | ンディショニングヨガ | TOSHIKO |       |         |         |                 |             |         |            | 11:00 | 美姿勢ヨガ       | asami   |       |             | 11:30          | リストラティブヨガ | hiroko   |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             | リストラティブヨガ+550円 |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         | 16:00 | ディーメイク&リリース | YOKO           |           |          |         |
|                |            |         | 18:30 | ベーシックヨガ | AKIKO   | 19:00           | TRX (40分)   | Licca   |            |       |             |         | 18:30 | ウェルネス       | NATSUMI        |           |          |         |
|                |            |         | 20:00 | BurnG   | NATSUMI | 20:00           | リラックスヨガ     | NATSUMI |            | 20:00 | ミュージックヨガ    | NATSUMI |       |             |                |           |          |         |
| 26             |            |         | 27    |         |         | 28              |             |         | 29         | 30    |             | 31      |       |             |                |           |          |         |
| 9:30           | バランスボール    | NATSUMI | 10:00 | BurnG   | SAKI    | 10:00           | AntiGravity | misayo  |            | 9:30  | BurnG       | NATSUMI |       |             |                |           |          |         |
| 11:00          | ンディショニングヨガ | TOSHIKO | 13:00 | ピラティス   | KANA    |                 |             |         |            | 11:30 | AntiGravity | YUKI    | 10:00 | BurnG上級者    | NATSUMI        |           |          |         |
| 12:30          | 美姿勢ヨガ      | asami   |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         |       |         |         |                 |             |         |            |       |             |         |       |             |                |           |          |         |
|                |            |         | 18:30 | ベーシックヨガ | AKIKO   | 19:00           | TRX (40分)   | Licca   |            |       |             |         | 16:00 | ディーメイク&リリース | YOKO           |           |          |         |
|                |            |         | 20:00 | BurnG   | NATSUMI | 20:00           | リラックスヨガ     | NATSUMI |            | 20:00 | マットピラティス    | CHIHOKO | 18:30 | ウェルネス       | NATSUMI        |           |          |         |