HASUMAI STUDIO　高松　LESSON SCHEDULE　【2026.11月】

MON	TUE	WED	THU	ERI	SAT	SUN
						1
						9:30 Burn G NATSUMI
2	3	4	5	6	7	8
	10:00 肩甲骨ヨガ SAE	10:00 姿勢調整（シニアヨガ） TOSHIKO			11:00 TRX YOKO	11:00 肩甲骨ヨガ SAE
	12:00 TRX YOKO					
19:30 スタイルアップ hitomi						
	20:00 AntiGravity SAE	20:00 AntiGravity SAE	19:30 マシンピラティス CHIHOKO	20:00 ラダほぐれるヨ AYA		
9	10	11	12	13	14	15
		9:30 朝ヨガ NATSUMI	10:00 Burn G SAKI	10:00 マシンピラティス CHIHOKO	11:00 AntiGravity SAE	9:30 Burn G NATSUMI
	12:00 TRX YOKO					
	13:00 マシンピラティス KANA					
19:30 スタイルアップ hitomi			19:30 マシンピラティス CHIHOKO			
	20:00 AntiGravity SAE			20:00 ラダほぐれるヨ AYA		
16	17	18	19	20	21	22
		10:00 姿勢調整（シニアヨガ） TOSHIKO	10:00 Burn G SAKI	10:00 マシンピラティス KANA	11:00 AntiGravity SAE	
	12:00 TRX YOKO					
19:30 スタイルアップ hitomi			19:30 マシンピラティス CHIHOKO			
	20:00 AntiGravity SAE	20:00 AntiGravity SAE		20:00 ラダほぐれるヨ AYA		
23	24	25	26	27	28	29
		9:30 朝ヨガ NATSUMI	10:00 Burn G SAKI	10:00 マシンピラティス CHIHOKO	11:00 TRX YOKO	9:30 Burn G NATSUMI
	12:00 TRX YOKO					11:00 肩甲骨ヨガ SAE
	13:00 マシンピラティス KANA					
			19:30 マシンピラティス CHIHOKO			
	20:00 AntiGravity SAE	20:00 AntiGravity SAE		20:00 ラダほぐれるヨ AYA		
30	31					
19:30 スタイルアップ hitomi						