HASUMAI STUDIO　叶KANO　LESSON SCHEDULE　【２０２6年12月】

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