HASUMAI STUDIO　高松　LESSON SCHEDULE　【2026.12月】

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