

# JULY

ベーシックヨガ：大川 春奈  
アシタンガヨガ：永井 あずさ  
美姿勢ストレッチ：矢口 純也

SUN	MON	TSU	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	10:00-11:00 ベーシックヨガ 19:00-19:50 アシタンガヨガ			10:00-11:00 ベーシックヨガ		
7	8	9	10	11	12	13
10:00-11:00 ベーシックヨガ	10:00-11:00 ベーシックヨガ 19:00-19:50 アシタンガヨガ			10:00-11:00 ベーシックヨガ		
14	15	16	17	18	19	20
10:00-11:00 ベーシックヨガ	10:00-11:00 ベーシックヨガ 13:30-14:00 美姿勢ストレッチ 17:40-18:10 美姿勢ストレッチ 19:00-19:50 アシタンガヨガ			10:00-11:00 ベーシックヨガ		
21	22	23	24	25	26	27
10:00-11:00 ベーシックヨガ	10:00-11:00 ベーシックヨガ 19:00-19:50 アシタンガヨガ					
28	29	30	31			
	10:00-11:00 ベーシックヨガ 13:30-14:00 美姿勢ストレッチ 17:40-18:10 美姿勢ストレッチ 19:00-19:50 アシタンガヨガ					

# RISE

rise-gym.com