

# September / 9月

ベーシックヨガ：大川 春奈

アシュタンガヨガ：永井 あずさ

背骨調整ストレッチ：矢口 純也

★→強度目安

SUN	MON	TSU	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★	4	5 定休日	6 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	7
8 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	9	10 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 13:30-14:00 背骨調整ストレッチ ★ 17:40-18:10 背骨調整ストレッチ ★	11	12 定休日	13 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	14
15	16	17 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★	18	19 定休日	20 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	21
22	23	24 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 13:30-14:00 背骨調整ストレッチ ★ 17:40-18:10 背骨調整ストレッチ ★ 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★	25	26 定休日	27 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	28
29 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	30	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★		定休日	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	



# RISE

rise-gym.com