

# October / 10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

リラックスヨガ：こんちゃん

★→強度目安

SUN	MON	TSU	WED	THU	FRI	SAT
		1 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★	2	3 定休日	4 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	5
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 ★★ 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 ★★★	9	10 定休日	11 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	12
13 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	14	15 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★	16	17 定休日	18 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 19:00-19:45 リラックスヨガ ★	19
20 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	21	22 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 ★★★	23	24 定休日	25 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 19:00-19:45 リラックスヨガ ★	26
27 10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	28	29 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★	30 メンテナンス・休業日	31 定休日		LINE 

# RISE

rise-gym.com