Kyoto MBM Labo　レッスンスケジュール　　8月

	8/1(日)	8/2(月)	8/3(火)	8/4(水)	8/5(木)	8/6(金)	8/7(土)	8/8(日)	8/9(月)	8/10(火)	8/11(水)	8/12(木)	8/13(金)	8/14(土)	8/15(日)
8:00							8:00~9:00 朝ヨガ 佐土原								
8:30															
9:00															
9:30			9:30～10:30 プライベート 宰務				9:30~10:30 プライベート 佐土原			9:30～10:30 プライベート 宰務					
10:00						10:00~11:00 A-yoga60 免疫力UP 吉田			10:00~11:00 親子ヨガサロン						
10:30					10:30～11:30 A-yoga60 宰務							10:30～11:30 A-yoga60 宰務			
11:00			11:00~12:00 ストレス対策 宰務	11:00~12:30 プライベート Kuniko			11:00~12:30 プライベート Kuniko	11:00~11:45 ファイティング シェイプ 岡田		11:00~12:00 ストレス対策 宰務	11:00~12:30 プライベート Kuniko				
11:30															
12:00					12:00~13:00 プライベート 宰務							12:00~13:00 プライベート 宰務			
12:30															
13:00		13:00~13:45 A-yoga45 スタートクラス 佐土原	13:00~13:45 肩腰ケア 森	13:00~14:30 プライベート Kuniko		13:00~14:15 A-yoga 吉田	13:00~14:30 プライベート Kuniko			13:00~13:45 肩腰ケア 森	13:00~14:30 プライベート Kuniko				
13:30					13:45~14:30 肩腰ケア 宰務							13:45~14:30 肩腰ケア 宰務			
14:00		14:15~15:15 歩ける走れるカラダづくり60 佐土原	14:15~15:15 A-yoga60 森							14:15~15:15 A-yoga60 森					
14:30						14:45~15:30 肩腰ケア 吉田									
15:00				15:00~16:30 プライベート Kuniko			15:00~16:30 プライベート Kuniko				15:00~16:30 プライベート Kuniko				
15:30															
16:00			15:45~16:30 ファイティング シェイプ 岡田										15:45~16:30 ファイティング シェイプ 岡田		
16:30															
17:00							17:00～18:15 A-yoga Kuniko								
17:30		17:30~18:30 キッズヨガ 佐土原													
18:00				18:00～19:15 A-yoga Kuniko							18:00～19:15 A-yoga Kuniko				
18:30															
19:00		19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田	19:00~20:00 A-yoga60 森												
19:30										19:15~20:15 A-yoga シェイプ 森		19:15~20:00 ファイティング シェイプ 岡田			
20:00															
20:30															

	8/16(月)	8/17(火)	8/18(水)	8/19(木)	8/20(金)	8/21(土)	8/22(日)	8/23(月)	8/24(火)	8/25(水)	8/26(木)	8/27(金)	8/28(土)	8/29(日)	8/30(月)	8/31(火)
8:00						8:00~9:00 朝ヨガ 佐土原							8:00~9:00 朝ヨガ 佐土原			
8:30																
9:00																
9:30		9:30~10:30 プライベート 宰務				9:30~10:30 プライベート 佐土原			9:30~10:30 プライベート 宰務				9:30~10:30 プライベート 佐土原			9:30~10:30 プライベート 宰務
10:00					10:00~11:00 A-yoga60 免疫力UP 吉田							10:00~11:00 A-yoga60 免疫力UP 吉田				
10:30				10:30~11:30 A-yoga60 宰務							10:30~11:30 A-yoga60 宰務					
11:00		11:00~12:00 ストレス対策 宰務	11:00~12:30 プライベート Kuniko				11:00~11:45 ファイティング シェイプ 岡田		11:00~12:00 ストレス対策 宰務				11:00~12:30 プライベート Kuniko			11:00~12:00 ストレス対策 宰務
11:30												11:30~12:30 プライベート 吉田				
12:00				12:00~13:00 プライベート 宰務							12:00~13:00 プライベート 宰務					
12:30																
13:00		13:00~13:45 肩腰ケア 森	13:00~14:30 プライベート Kuniko		13:00~14:15 A-yoga 吉田			13:00~13:45 A-yoga45 スタートクラス 佐土原	13:00~13:45 肩腰ケア 森			13:00~14:15 A-yoga 吉田	13:00~14:30 プライベート Kuniko		13:00~13:45 A-yoga45 スタートクラス 佐土原	13:00~13:45 肩腰ケア 森
13:30				13:45~14:30 肩腰ケア 宰務		13:30~14:30 プライベート 宰務					13:45~14:30 肩腰ケア 宰務					
14:00																
14:30		14:15~15:15 A-yoga60 森						14:15~15:15 A-yoga60 呼吸代謝UP 佐土原	14:15~15:15 A-yoga60 森						14:15~15:15 歩ける走れるカラダづくり60 佐土原	14:15~15:15 A-yoga60 森
15:00			15:00~16:30 プライベート Kuniko		14:45~15:30 肩腰ケア 吉田	15:00~15:45 プチトレ 宰務							15:00~16:30 プライベート Kuniko			
15:30																
16:00																
16:30																
17:00													17:00~18:15 A-yoga Kuniko			
17:30								17:30~18:30 キッズヨガ 佐土原							17:30~18:30 キッズヨガ 佐土原	
18:00			18:00~19:00 月礼拝 Kuniko													
18:30																
19:00		19:00~20:00 A-yoga60 森						19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田							19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田	19:00~20:00 A-yoga60 森
19:30																
20:00																
20:30																