Kyoto MBM Labo　レッスンスケジュール　　10月

	10/1(金)	10/2(土)	10/3(日)	10/4(月)	10/5(火)	10/6(水)	10/7(木)	10/8(金)	10/9(土)	10/10(日)	10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)	10/14(木)	10/15(金)
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 佐土原							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		11:00~12:30 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	13:00~14:15 A-yoga 吉田	13:00~14:30 プライベート Kuniko			13:00~13:45 肩腰ケア 森			13:00~14:15 A-yoga 吉田		13:00~13:45 ファイティング シェイプ 岡田	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			
13:30			13:30~14:30 プライベート 宰務				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 A-yoga60 森										
14:30	14:45~15:30 肩腰ケア 吉田										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	15:00~15:45 ﾌﾟﾁﾄﾚ 宰務												
15:30					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			
16:00															
16:30															
17:00		17:00～18:15 A-yoga Kuniko													
17:30				17:30~18:30 キッズヨガ 細田							17:30~18:30 キッズヨガ 佐土原				
18:00															
18:30															
19:00				19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田	19:00~20:00 A-yoga60 森						19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田				
19:30															
20:00															
20:30															

	10/16(土)	10/17(日)	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)	10/23(土)	10/24(日)	10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)	10/30(土)
8:00	8:00~9:00 朝ヨガ 佐土原							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 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				9:30~10:30 プライベート 佐土原
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	11:00~12:30 プライベート Kuniko			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			11:00~12:00 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
11:30							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	13:00~14:30 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	13:00~14:30 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 ファイティング シェイプ 岡田	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	13:00~14:30 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
13:30						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 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				
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				15:00~16:30 プライベート Kuniko			15:00~16:30 プライベート Kuniko
15:30															
16:00															
16:30															
17:00	17:00~18:15 A-yoga Kuniko							17:00~18:15 A-yoga Kuniko							17:00~18:00 月礼拝 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 呼吸＆フロー ＆メディテー ション 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						19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田					
19:30															
20:00															
20:30															