Kyoto MBM Labo　レッスンスケジュール　11月

	11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)	11/4(木)	11/5(金)	11/6(土)	11/7(日)	11/8(月)	11/9(火)	11/10(水)	11/11(木)	11/12(金)	11/13(土)	11/14(日)	11/15(月)
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		
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			11:00~12:30 プライベート Kuniko			15:00~15:45 ﾌﾟﾁﾄﾚ 宰務				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		13:00~13:45 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 A-yoga 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-yoga スタートクラス 佐土原
13:30				13:45~14:30 肩腰ケア 宰務							13:45~14:30 肩腰ケア 宰務				
14:00															
14:30		14:15~15:15 A-yoga60 森			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						14:15~15:15 A-yoga60 呼吸代謝UP 佐土原
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			17:00~18:15 A-yoga Kuniko							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							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															

	11/16(火)	11/17(水)	11/18(木)	11/19(金)	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)	11/28(日)	11/29(月)	11/30(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			11:00~12:30 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
11:30											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			13:00~14:15 A-yoga 吉田				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-yoga スタートクラス 佐土原	13:00~13:45 肩腰ケア 森
13:30		13:00~14:30 プライベート Kuniko			13:00~14:30 プライベート Kuniko				13:00~14:30 プライベート Kuniko			13:00~14:30 プライベート Kuniko			
14:00			13:45~14:30 肩腰ケア 宰務							13:45~14:30 肩腰ケア 宰務					
14:30	14:15~15:15 A-yoga60 森			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						14:15~15:15 A-yoga60 呼吸代謝UP 佐土原	14:15~15:15 A-yoga60 森
15:00		15:00~16:30 プライベート Kuniko			15:00~16:30 プライベート Kuniko			15:45~16:30 ファイティング シェイプ 岡田	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					17:00~18:00 月礼拝 Kuniko							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 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 A-yoga60 森						19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田							19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田	
19:30															
20:00															
20:30															