Kyoto MBM Labo　レッスンスケジュール　12月

	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)	12/5(日)	12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)	12/12(日)	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)
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	
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			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	13:00~14:30 プライベート Kuniko		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	13:00~14:30 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	13:00~14:30 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 森						14:15~15:15 A-yoga60 呼吸代謝UP 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
15:30							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	18:00~19:15 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						19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田	19:00~20:00 A-yoga60 森	
19:30															
20:00															
20:30															

	12/16(木)	12/17(金)	12/18(土)	12/19(日)	12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)	12/25(土)	12/26(日)	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)
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 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			11:00~12:30 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	
11:30									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 A-yoga 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-yoga 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	13:00~13:45 ファイティング シェイプ 岡田
13:30															
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 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		14:45~15:30 肩腰ケア 吉田	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						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							18:00~19:00 呼吸&フロー &メディテー ション 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							18:00~19:15 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						19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田			
19:30															
20:00															
20:30															