

2026年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 closed	2 10:30 ストレッチ&リリース 19:00 ぜいたく全身ほぐし	3 10:30 ぜいたく全身ほぐし 14:30 やわらかくなるヨガ 19:00 ストレッチ&リリース	4 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし 17:00 呼吸と12のポーズ
5 10:00 呼吸と12のポーズ 14:30 やわらかくなるヨガ 16:30 ストレッチ&リリース	6 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	7 closed	8 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 ストレッチ&リリース	9 10:30 ストレッチ&リリース 19:00 ぜいたく全身ほぐし	10 10:30 ぜいたく全身ほぐし 14:30 やわらかくなるヨガ 19:00 ストレッチ&リリース	11 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし 17:00 呼吸と12のポーズ
12 10:00 呼吸と12のポーズ 14:30 やわらかくなるヨガ 16:30 ストレッチ&リリース	13 closed	14 10:30 ぜいたく全身ほぐし 14:30 やわらかくなるヨガ 18:30 呼吸と12のポーズ	15 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 ストレッチ&リリース	16 10:30 ストレッチ&リリース 19:00 ぜいたく全身ほぐし	17 closed	18 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし 17:00 呼吸と12のポーズ
19 10:00 呼吸と12のポーズ 14:30 やわらかくなるヨガ 16:30 ストレッチ&リリース	20 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	21 10:30 ぜいたく全身ほぐし 14:30 やわらかくなるヨガ 18:30 呼吸と12のポーズ	22 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 ストレッチ&リリース	23 closed	24 10:30 ぜいたく全身ほぐし 14:30 やわらかくなるヨガ 19:00 ストレッチ&リリース	25 10:30 ストレッチ&リリース 15:00 ぜいたく全身ほぐし 17:00 呼吸と12のポーズ
26 10:00 呼吸と12のポーズ 14:30 やわらかくなるヨガ 16:30 ストレッチ&リリース	27 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	28 10:30 ぜいたく全身ほぐし 14:30 やわらかくなるヨガ 18:30 呼吸と12のポーズ	29 closed	30 10:30 ストレッチ&リリース 19:00 ぜいたく全身ほぐし		