

2026年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1 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	2 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
3 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	4 14:30 ストレッチ&リリース 16:30 やわらかくなるヨガ	closed	closed	7 10:30 ストレッチ&リリース 19:00 ぜいたく全身ほぐし	8 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	9 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
10 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	11 closed	12 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	13 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 ストレッチ&リリース	14 10:30 ストレッチ&リリース 19:00 ぜいたく全身ほぐし	15 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	16 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
17 closed	18 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	19 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	20 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 ストレッチ&リリース	21 10:30 ストレッチ&リリース 19:00 ぜいたく全身ほぐし	22 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	23 closed
24・31 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	25 14:30 ストレッチ&リリース 18:30 やわらかくなるヨガ	26 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	27 10:30 呼吸と12のポーズ 19:00 ストレッチ&リリース	28 10:30 ストレッチ&リリース 19:00 ぜいたく全身ほぐし	29 closed	30 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