

## アルディラ四日市 1月レッスンスケジュール (変更になる場合もあります)

平日時間割	月	火	水	木	金	土	日								
			1(休み)	2(休み)		3(休み)	4(休み)								
							5								
A 11:00~12:00	<b>祝15周年記念誕生祭</b> 3/11 (水) ~3/17 (火) 前売りチケット好評販売中!				A 09:45~10:45		YUKI	ハタフロー							
B 13:00~14:00					B 11:30~12:30		CHIHO	K&P							
C 19:00~20:00															
D 21:00~22:00															
	6	7	8	9		10	11								
A 11:00~12:00	CHIHO	優パワー	磯部	ダイエット2.0	MAIKO	ディーブST	TOMOKO	Wリングヨガ	A 09:45~10:45	MIO	ヴィンヤサ	MIO	美脚	松岡	代謝UPヨガ
B 13:00~14:00			AKEMI	ヒップアップ			AKEMI	リラックスF	B 11:30~12:30	KUMIKO	骨盤リセット	CHIHO	パワーヨガ	YUKI	ハタフロー
C 19:00~20:00	KUMIKO	スタイルUP	TOMOKO	ルーシー	あ~や	シェイプUP	RIE	美腹ヨガ	C 13:15~14:15						
D 21:00~22:00	KUMIKO	骨盤リセット	YUMIKO	ヨガトレッチ	松岡	アロマヨガ	YUKI	全身調整	20:00~21:00	あ~や	月スタイル				
	13	14	15	16		17	18(定休日)								
A 11:00~12:00	MIO	ヴィンヤサ	磯部	ダイエット2.0	MAIKO	体幹ヨガトレ	RIE	Bメンテナンス	A 09:45~10:45	MIO	美脚	<b>千穂子&amp;明美 イベント</b> 19:00~20:15 料金: 2500		MIO	上半身ほぐし
B 13:00~14:00	CHIHO	美アロ	AKEMI	美ボディヨガ			AKEMI	リラックスF	B 11:30~12:30	KUMIKO	アクティブF			TOMOKO	ルーシー
C 19:00~20:00	↑		TOMOKO	ウェーブルーシー	松岡	代謝UPヨガ	RIE	美腹ヨガ	C 13:15~14:15						
D 21:00~22:00	注意) 土日祝の時間		YUMIKO	ボディメイク	松岡	美トックス	YUKI	全身調整	20:00~21:00	あ~や	月スタイル				
	20	21	22	23		24	25								
A 11:00~12:00	CHIHO	ボディケア	磯部	ダイエット2.0	MAIKO	ディーブST	TOMOKO	ウェーブルーシー	A 09:45~10:45	MIO	上半身ほぐし	MIO	ヴィンヤサ	YUKI	ハタフロー
B 13:00~14:00			AKEMI	ヒップアップ			AKEMI	リラックスF	B 11:30~12:30	KUMIKO	骨盤リセット	CHIHO	K&P	YUMIKO	funアロ
C 19:00~20:00	KUMIKO	アクティブF	TOMOKO	ルーシー	あ~や	シェイプUP	RIE	美腹ヨガ	C 13:15~14:15						
D 21:00~22:00	KUMIKO	脂肪燃焼ヨガ	YUMIKO	ヨガトレッチ	松岡	アロマヨガ	YUKI	全身調整	20:00~21:00	あ~や	月スタイル				
	27	28	29	30		31									
A 11:00~12:00	CHIHO	ストリラ	磯部	ダイエット2.0	MAIKO	体幹ヨガトレ	RIE	Bメンテナンス	A 09:45~10:45	MIO	ヴィンヤサ	1月から金土日及び祝日の 営業時間に変更になりました 1/12より3/10まで毎日100円割引券 をお配りします (合算OK!)			
B 13:00~14:00			AKEMI	美ボディヨガ			AKEMI	リラックスF	B 11:30~12:30	KUMIKO	アクティブF				
C 19:00~20:00	松岡	アロマヨガ	TOMOKO	ルーシー	松岡	美トックス	RIE	美腹ヨガ	C 13:15~14:15						
D 21:00~22:00	MIO	上半身ほぐし	YUMIKO	リラックス	松岡	代謝UPヨガ	YUKI	全身調整	20:00~21:00	あ~や	月スタイル				
1/20は店長68歳誕生日! 何かが起こる1/19~1/21															
メモにご利用ください															

