

align charm

2026.9 MONTHLY GROUP LESSON SCHEDULE

9月グループレッスンスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		10:00 ヤムナBasic (Ree)	10:00 ヤムナBasic (Ree)	10:00 ヤムナ上半身 (Ree)	10:00 ヤムナBasic (naomi)	
					13:00 ヤムナBasic (naomi)	
				18:30 ピラティス (Hiromi)	18:30 ピラティス (Hiromi)	
6	7	8	9	10	11	12
	10:00 ヤムナBasic (naomi)	10:00 ヤムナ下半身 (Ree)	10:00 ピラティス (Ree)	10:00 ヤムナBasic (Ree)	10:00 ヤムナフット (Ree)	
	13:30 ヤムナBasic (naomi)					
				18:30 ピラティス (Hiromi)	18:30 ピラティス (Hiromi)	
13	14	15	16	17	18	19
	10:00 ヤムナBasic (naomi)	10:00 ヤムナ上半身 (Ree)	10:00 ヤムナフット (Ree)	10:00 ピラティス (Ree)		
	13:30 ヤムナBasic (naomi)					
				18:30 ピラティス (Hiromi)	18:30 ピラティス (Hiromi)	
20	21	22	23	24	25	26
			10:00 ヤムナBasic (Ree)	10:00 ヤムナ下半身 (Ree)	10:00 ピラティス (Ree)	
				18:30 ピラティス (Hiromi)	18:30 ピラティス (Hiromi)	
27	28	29	30			
	10:00 インナーFit (Ree)	10:00 ヤムナ呼吸 (Ree)	10:00 ヤムナ腹部 (Ree)			
		16:30 ヤムナフット (Ree)				

・本カレンダーはグループレッスンのみ掲載しています。プライベートセッションは予約サイトよりご確認ください。

align charm

2026.10 MONTHLY GROUP LESSON SCHEDULE

10月グループレッスンスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				10:00 ヤムナフット (Ree)	10:00 ヤムナBasic (naomi)	
				18:30 ピラティス (Hiromi)	13:15 ヤムナBasic (naomi)	
4	5	6	7	8	9	10
10:00 ピラティス (Hiromi)	10:00 ヤムナBasic (naomi)		10:00 ヤムナ下半身 (Ree)	10:00 ヤムナ呼吸 (Ree)	10:00 ピラティス (Ree)	10:00 ピラティス (Hiromi)
	13:30 ヤムナBasic (naomi)			16:30 ヤムナBasic (Ree)	18:30 ピラティス (Hiromi)	
				18:30 ピラティス (Hiromi)		
11	12	13	14	15	16	17
10:00 ピラティス (Hiromi)	10:00 骨盤底筋WS (naomi)	10:00 ピラティス (Ree)	10:00 ヤムナ腹部 (Ree)	10:00 ヤムナ上半身 (Ree)	10:00 ヤムナBasic (naomi)	10:00 骨盤底筋WS (naomi)
				16:30 ヤムナフット (Ree)	13:15 ヤムナBasic (naomi)	
				18:30 ピラティス (Hiromi)	18:30 ピラティス (Hiromi)	
18	19	20	21	22	23	24
	10:00 ヤムナBasic (naomi)	10:00 ヤムナフット (Ree)	10:00 ピラティス (Ree)	10:00 ヤムナBasic (Ree)	10:00 ヤムナ上半身 (Ree)	10:00 インナーFit (Ree)
	13:30 ヤムナBasic (naomi)			18:30 ピラティス (Hiromi)	18:30 ピラティス (Hiromi)	
25	26	27	28	29	30	31
10:00 ピラティス (Hiromi)	10:00 ヤムナBasic (naomi)	10:00 ヤムナ下半身 (Ree)	10:00 ピラティス (Hiromi)	10:00 ピラティス (Ree)	10:00 ヤムナBasic (naomi)	10:00 ピラティス (Hiromi)
		16:30 ヤムナフット (Ree)		18:30 ピラティス (Hiromi)	13:15 ヤムナBasic (naomi)	
					18:30 ピラティス (Hiromi)	

・本カレンダーはグループレッスンのみ掲載しています。プライベートセッションは予約サイトよりご確認ください。