



## 2020年11月のスケジュール

ご予約・お問い合わせ

**022-209-2110**

月	火	水	木	金	土	日
						1 10:30-12:00 ハッシュク 三塚
2 10:30-12:00 ハッシュク 山田 (お子様連れ可)	3	4 10:30-12:00 ハッシュク 斎藤  19:00-20:30 ハッシュク 斎藤	5 10:30-12:00 ハッシュク 三塚 (お子様連れ可)	6 10:30-12:00 マタニティ斎藤  19:00-20:30 リラックス 斎藤	7 10:30-12:00 ハッシュク 山田  13:30-15:00 コンテ イショコング 山田	8 10:30-12:00 ハッシュク 斎藤  20:00-21:00 フェイスコンテ イショコング 山田/ZOOM限定
9 10:30-12:00 ハッシュク 山田 (お子様連れ可)  21:30-22:30 筋膜リリース 斎藤/ZOOM限定	10	11 10:30-12:00 リラックス 斎藤  19:00-20:30 リラックス 斎藤	12 10:30-12:00 ビューティフル 三塚 (お子様連れ可)	13 10:30-12:00 マタニティ斎藤  19:00-20:30 ハッシュク 斎藤	14 13:00- 大津和寿先生 セミナー	15 10:30-12:00 ハッシュク 斎藤
16 10:30-12:00 ハッシュク 山田 (お子様連れ可)	17 20:00-21:00 フェイスコンテ イショコング 山田/ZOOM限定	18 10:30-12:00 ハッシュク 斎藤  19:00-20:30 ハッシュク 斎藤	19 10:30-12:00 ハッシュク 三塚 (お子様連れ可)	20 10:30-12:00 マタニティ斎藤  19:00-20:30 リストラティブ 斎藤	21 10:30-12:00 ハッシュク 斎藤  13:30-15:00 リストラティブ 斎藤	22 10:30-12:00 ハッシュク 斎藤
23 21:30-22:30 筋膜リリース 斎藤/ZOOM限定	24	25 10:30-12:00 リラックス 斎藤  19:00-20:30 ビューティフル 三塚	26 10:30-12:00 ビューティフル 三塚 (お子様連れ可)	27 10:30-12:00 マタニティ斎藤  19:00-20:30 ハッシュク 斎藤	28 10:30-12:00 ハッシュク 山田  13:30-15:00 コンテ イショコング 山田	29

30日は第5週のためおやすみです



## 2020年12月のスケジュール

ご予約・お問い合わせ

**022-209-2110**

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
		10:30-12:00 ハッシュク 斎藤	10:30-12:00 ハッシュク 三塚 (お子様連れ可)	10:30-12:00 マタニティ斎藤	10:30-12:00 ハッシュク 山田	10:30-12:00 ハッシュク 斎藤
		19:00-20:30 ハッシュク 斎藤		19:00-20:30 リラククス 斎藤	13:30-15:00 コンテ イショコング 山田	21:00-22:00 フェイスコンテ イショコング 山田/ZOOM限定
7	8	9	10	11	12	13
10:30-12:00 ハッシュク 山田 (お子様連れ可)		10:30-12:00 リラククス 斎藤	10:30-12:00 ビューティフル 三塚 (お子様連れ可)	10:30-12:00 マタニティ斎藤	13:00-16:30 大津和寿先生 特別瞑想会	10:30-12:00 ベーシック斎藤
		19:00-20:30 リラククス 斎藤		19:00-20:30 ハッシュク 斎藤		
14	15	16	17	18	19	20
10:30-12:00 ハッシュク 山田 (お子様連れ可)		10:30-12:00 ハッシュク 斎藤	10:30-12:00 ハッシュク 三塚 (お子様連れ可)	10:30-12:00 マタニティ斎藤	10:30-12:00 ハッシュク 山田	10:30-12:00 ベーシック斎藤
21:30-22:30 筋膜リリース 斎藤/ZOOM限定	21:00-22:00 フェイスコンテ イショコング 山田/ZOOM限定	19:00-20:30 ハッシュク 斎藤		19:00-20:30 リストラティブ 斎藤	13:30-15:00 コンテ イショコング 山田	
21	22	23	24	25	26	27
10:30-12:00 ハッシュク 山田 (お子様連れ可)		10:30-12:00 リラククス 斎藤	10:30-12:00 ビューティフル 三塚 (お子様連れ可)	10:30-12:00 マタニティ斎藤	10:30-12:00 ハッシュク 斎藤	10:30-12:00 ベーシック斎藤
		19:00-20:30 ビューティフル 三塚		19:00-20:30 ハッシュク 斎藤	13:30-15:00 リストラティブ 斎藤	
28	29	30	31			
10:30-12:00 ハッシュク 山田 (お子様連れ可)						
21:30-22:30 筋膜リリース 斎藤/ZOOM限定						

★12/29~1/5まで年末年始のためお休みです