

2025年7月						
月	火	水	木	金	土	日
	1 ayako	2 定休日	3	4	5 ayako	6 ayako
	ピラティス:外ハンモック 1000-1100		FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100		ピラティス:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100
	FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315		FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315	マインドフルネスヨガ 1215-1315	FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315	ハンモック中級 1215-1315
				FUN BASIC:外ハンモック 1400-1500		
7 ayako	8	9 定休日	10 ayako	11	12 ayako	13 ayako
FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100			ピラティス:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 800-900	ピラティス:外ハンモック 1000-1100
FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315	マインドフルネスヨガ 1215-1315		FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315	FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315		FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315
	ハンモック中級 1400-1500					
14 ayako	15	16 定休日	17	18 ayako	19 ayako	20 ayako
ピラティス:外ハンモック 1000-1100			FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 800-900	FUN BASIC:外ハンモック 800-900
FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315	FUN BASIC:外ハンモック 1400-1500		マインドフルネスヨガ 1215-1315	FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315	ピラティス:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100
			ハンモック中級 1400-1500			
21 海の日	22 ayako	23 定休日	24 ayako	25 ayako	26 ドルフィンスイム	27
	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100		FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	ピラティス:外ハンモック 1000-1100		FUN BASIC:外ハンモック 800-900
	FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315		FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315			FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315
キャントルナイトハンモック 1830-1930						ハートフルフロー (外クラス) 1830-1930
28 ayako	29	30 定休日	31			
ピラティス:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100					
FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315			FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315			

2025年8月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2 ayako	3
					FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 830-930
						ピラティス:外ハンモック 1000-1100
4 ayako	5	6 定休日	7 ayako	8	9 ayako	10 ayako
FUN BASIC:外ハンモック 830-930			FUN BASIC:外ハンモック 830-930		FUN BASIC:外ハンモック 800-900	FUN BASIC:外ハンモック 830-930
FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100		ピラティス:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100		ピラティス:外ハンモック 1000-1100
	マインドフルネスヨガ 1215-1315			FUN BASIC:外ハンモック 1215-1315		
11 山の日 ayako	12 ayako	13 定休日	14	15	16 ayako	17
FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 830-930		FUN BASIC:外ハンモック 800-900		FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 800-900
ピラティス:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100			FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	ピラティス:外ハンモック 1000-1100	
18	19	20 定休日	21 ayako	22 ayako	23	24 ayako
FUN BASIC:外ハンモック 830-930			FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 800-900	FUN BASIC:外ハンモック 830-930
FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100		FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	ピラティス:外ハンモック 1000-1100		ピラティス:外ハンモック 1000-1100
	マインドフルネスヨガ 1215-1315					
25 ayako	26	27 定休日	28 ayako	29	30 ayako	31
FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 830-930		FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 830-930	FUN BASIC:外ハンモック 800-900
ピラティス:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100		FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	FUN BASIC:外ハンモック 1000-1100	ピラティス:外ハンモック 1000-1100	
					ハートフルフロー (外クラス) 1800-1900	