

# Mi Lugar SCHEDULE

レッスンは予約制です。(1時間前までにご予約をお願いします。)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
<p><b>7時から~10時まで クレンジング オープンスタイル ★~★★★★</b>                      (時間内の好きな時間に来て、好きな時間 自分に合った練習をしていきます)</p> <p>SHOTA×FUJIMI×SHIHO×HARUKA</p> <p>木曜日は定休日のためお休みです。</p>							
			<b>定休日</b>		<p>クレンズヨガ 8:00~9:15 SHOTA ★★~★★★★</p>	<p>クレンジング オープンスタイル 8:00~11:30</p>	
<p>クレンズヨガベーシック 10:30~11:30 SHIHO ★~★★</p>	<p>クレンジングと瞑想 10:30~11:45 SHIHO ★</p>	<p>ナディクレンジング 10:30~11:45 FUJIMI / SHOTA ★★</p>		<p>クレンズヨガベーシック 10:30~11:30 FUJIMI / SHOTA ★~★★</p>	<p>デトックスヨガ 10:30~11:30 SHIHO ★~★★</p>		
<p>ナディクレンジング 13:00~14:15 SHOTA ★★~★★★★</p>							
						<p>ナディクレンジング 14:00~15:00 KaNa ★</p>	
<p>デトックスヨガ 19:30~20:30 FUJIMI / SHOTA ★~★★</p>	<p>クレンジング オープンスタイル 18:00~21:00</p>	<p>ベーシッククレンジング 18:45~19:45 SHIHO ★</p>		<p>クレンジング オープンスタイル 18:00~21:00</p>			
		<p>クレンズヨガ 20:15~21:15 SHOTA ★★</p>					