

FIRSTSHIP 横浜 5月

月	火	水	木	金	土	日
4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
			10:00 - 11:15 《LIVE》L06 ヨガプラクティス6-アームバランス (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》LA01 美律ホルモンヨガ (60分) 13:00 - 14:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L19 ヨガニドラー (60分)	10:00 - 11:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 11:30 - 12:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 13:00 - 14:15 L20 ヴィンヤサフロードハンス (75分) 15:00 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分)	8:45 - 9:45 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:30 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 13:00 - 14:15 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分) 15:15 - 16:15 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)	8:45 - 9:45 《LIVE》L15 ヴィンヤサフロードベーシック (60分) 10:00 - 11:00 L11 リラクスヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 14:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L09 陰ヨガ (60分)
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
8:45 - 9:45 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 14:00 《LIVE》L15 ヴィンヤサフロードベーシック (60分) 15:15 - 16:15 L11 リラクスヨガ (60分)	8:45 - 9:45 《LIVE》L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 10:00 - 11:15 《LIVE》L07 ヨガプラクティス7-後屈応用 (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L08 リストラティブヨガ (60分) 13:00 - 14:00 L15 ヴィンヤサフロードベーシック (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L23 マルマヨガ (60分)	10:00 - 11:00 L11 リラクスヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 13:00 - 14:00 《LIVE》L15 ヴィンヤサフロードベーシック (60分) 15:15 - 16:30 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)	10:00 - 12:00 オリエンテーション 10:00 - 11:00 《LIVE》LA01 美律ホルモンヨガ (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L23 マルマヨガ (60分) 13:00 - 15:00 BA01-1 イントロダクション1 13:00 - 14:00 《LIVE》L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L13 ウーマンライフヨガ (60分)	10:00 - 12:00 TE16 指導実践：デモンストレーション1 10:00 - 11:00 L11 リラクスヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 13:00 - 15:00 TE17 指導実践：ロールプレイング2 13:00 - 14:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)	8:45 - 9:45 L11 リラクスヨガ (60分) 10:00 - 12:00 WS02 足裏のアーチを引き上げる 10:00 - 11:00 L22 アーユルヴェディックヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 15:00 BA08 後屈 (理論と実践) 13:00 - 14:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 15:15 - 16:15 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:30 - 17:30 BA09 逆転 (理論と実践)	8:45 - 9:45 《LIVE》L13 ウーマンライフヨガ (60分) 10:00 - 12:00 WS09 シークエンス解説2 10:00 - 11:00 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 15:00 WS10 リストラティブヨガ 13:00 - 14:15 《LIVE》L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:30 - 17:30 TE01 アライメントの見方1
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
休校日	10:00 - 12:00 WS01 What is yoga 10:00 - 11:00 《LIVE》L15 ヴィンヤサフロードベーシック (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 13:00 - 15:00 BA01-2 イントロダクション2 13:00 - 14:15 《LIVE》L07 ヨガプラクティス7-後屈応用 15:15 - 16:15 《LIVE》LA05 美脚ヨガ (60分)	10:00 - 12:00 TE18 指導実践：デモンストレーション2 10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:30 L11 リラクスヨガ (60分) 13:00 - 15:00 TE19 指導実践：ロールプレイング3 13:00 - 14:00 《LIVE》L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)	10:00 - 12:00 BA01-3 イントロダクション3 10:00 - 11:00 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L13 ウーマンライフヨガ (60分) 13:00 - 15:00 AY01 アーユルヴェータ概論 14:00 - 15:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L11 リラクスヨガ (60分) 16:30 - 17:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆	10:00 - 12:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3 10:00 - 11:15 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分) 13:00 - 15:00 TE21 指導実践：ロールプレイング4 13:00 - 14:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 L11 リラクスヨガ (60分)	8:45 - 9:45 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 10:00 - 12:00 BA10 太陽礼拝基礎 (理論と実践) 13:00 - 15:00 BA11 ロールプレイング1 13:00 - 14:00 《LIVE》L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:30 - 17:30 WS04 ヨガの八支則	8:45 - 9:45 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 10:00 - 12:00 TE02 アライメントの見方2 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L08 リストラティブヨガ (60分) 13:00 - 15:00 TE03 アジャストメント1 13:00 - 14:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:15 L15 ヴィンヤサフロードベーシック (60分) 15:30 - 17:30 TE04 アジャストメント2
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
10:00 - 11:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 11:30 - 12:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 13:00 - 14:00 《LIVE》L13 ウーマンライフヨガ (60分) 14:30 - 15:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)	10:00 - 12:00 BA02 立位と座位の基本ポーズ (理論と実践) 10:00 - 11:15 《LIVE》L07 ヨガプラクティス7-後屈応用 11:30 - 12:30 《LIVE》L18 マタニティヨガ (60分) 13:00 - 15:00 AY02 トリド・シャ・3つの性質 15:15 - 16:15 《LIVE》L24 マットピラティス オーバーポーズ (60分)	10:00 - 12:00 TE22 指導実践：デモンストレーション4 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L08 リストラティブヨガ (60分) 13:00 - 15:00 TE23 指導実践：シークエンス全体のデモンストレーション 13:00 - 14:00 《LIVE》L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:45 L14 ヨガサーナ (90分)	10:00 - 12:00 BA03 股関節外旋 (理論と実践) 10:00 - 11:00 《LIVE》L09 陰ヨガ (60分) 11:15 - 12:00 L17 meddy・メディテーション (45分) 13:00 - 15:00 AY03 食事論 15:15 - 16:15 《LIVE》L16 プラーナヤマ (60分)	10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 11:30 - 12:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 13:00 - 14:00 《LIVE》L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 13:45 - 15:00 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 15:15 - 16:15 L15 ヴィンヤサフロードベーシック (60分)	8:45 - 9:45 《LIVE》L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 10:00 - 12:00 WS03 前屈を深める 13:00 - 15:00 BA12 ロールプレイング2 13:00 - 14:00 《LIVE》L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:30 - 17:30 WS05 心の構成要素	8:45 - 9:45 《LIVE》L15 ヴィンヤサフロードベーシック (60分) 10:00 - 12:00 TE05 インストラクション技法 10:00 - 11:00 《LIVE》L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》L11 リラクスヨガ (60分) 13:00 - 15:00 TE06 オリエンテーション 13:00 - 14:15 《LIVE》L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:30 - 17:30 TE07 シークエンスとスクリプト作成 1
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
休校日	10:00 - 12:00 BA04 前屈 (立位、座位) (理論と実践) 10:00 - 11:00 《LIVE》L18 マタニティヨガ (60分) 13:00 - 15:00 AY04 アーユルヴェータのトリートメントとセラピー 15:15 - 16:30 《LIVE》L06 ヨガプラクティス6-アームバランス (60分)	10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 10:00 - 11:15 《LIVE》L06 ヨガプラクティス6-アームバランス (60分) 11:30 - 12:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 13:00 - 14:15 《LIVE》L07 ヨガプラクティス7-後屈応用 13:45 - 15:00 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 15:15 - 16:15 《LIVE》L19 ヨガニドラー (60分)	10:00 - 12:00 BA05 回旋 (立位、座位) (理論と実践) 10:00 - 11:15 《LIVE》L06 ヨガプラクティス6-アームバランス (60分) 11:30 - 12:30 《LIVE》LA03 骨盤筋整ヨガ (60分) 13:00 - 15:00 BA06 体幹、コア (理論と実践) 13:00 - 14:00 L16 プラーナヤマ (60分) 15:15 - 16:15 《LIVE》L09 陰ヨガ (60分)	10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 13:30 TE25 修了式 13:00 - 14:00 《LIVE》L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分)	8:45 - 9:45 《LIVE》L24 マットピラティス オーバーポーズ (60分) 10:00 - 12:00 BA13 ポーズの研究と実践1／ポストチャー 10:00 - 11:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 13:00 - 15:00 BA14 ポーズの研究と実践2／ポストチャー 13:00 - 14:00 《LIVE》L25 マットピラティス サークル (60分) 15:15 - 16:15 L11 リラクスヨガ (60分) 15:30 - 17:30 BA15 最終クラス	

※2025年4月5日時点のスケジュールです。変更の可能性がございますので、ご了承ください。なお、予約サイトが最新です。

※《スタジオLIVEレッスン》を《LIVE》と表記を変更しております。



FIRSTSHIP 横浜6 月

月	火	水	木	金	土	日
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
						10:00 - 12:00 TE08 シークエンスとスクリプト作成 2 10:00 - 11:00 LA05 美脚ヨガ (60分) 11:30 - 12:45 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 13:00 - 15:00 TE09 シークエンスとスクリプト作成 3 13:00 - 14:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:15 - 16:30 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分) 15:30 - 17:30 TE10 シークエンスとスクリプト作成 4 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆シ
6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
13:00 - 14:00 L18 マタニティヨガ (60分) 15:15 - 16:30 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)	10:00 - 12:00 BA07 バランス (理論と実践) 10:00 - 11:00 L09 陰ヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 13:00 - 15:00 BA08 後屈 (理論と実践) 13:00 - 14:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)	10:00 - 11:00 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 11:30 - 12:30 L11 リラックスヨガ (60分) 13:00 - 14:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:45 L14 ヨガサーダナ (90分)	10:00 - 12:00 WS12 アーユルヴェーダ/スバイスの効用 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L19 ヨガニドラー (60分) 13:00 - 15:00 WS13 アーユルヴェーダ/ギーを作ろう 13:30 - 14:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 LA04 お腹引き締めヨガ (60分)	10:00 - 11:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 13:00 - 14:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分)	8:45 - 9:45 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 10:00 - 12:00 WS08 シークエンス解説1 10:00 - 11:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 13:00 - 15:00 AD01 立位応用 (理論と実践) 13:00 - 14:00 L22 アーユルヴェーディックヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 15:30 - 17:30 WS12 アーユルヴェーダ/スバイスの効用	10:00 - 12:00 TE11 シークエンスとスクリプト作成 5 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 15:00 TE12 シークエンスとスクリプト作成 6 13:00 - 14:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 L11 リラックスヨガ (60分) 15:30 - 17:30 TE13 シークエンスとスクリプト作成 7 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆シ
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
休校日	10:00 - 12:00 WS02 足裏のアーチを引き上げる 10:00 - 11:00 L16 プラーナヤマ (60分) 11:30 - 12:45 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分) 13:00 - 15:00 BA09 逆転 (理論と実践) 14:00 - 15:00 L11 リラックスヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)	11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 16:00 ヨガインストラクターデビューを目指す！ 面 13:00 - 14:00 L09 陰ヨガ (60分) 15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)	10:00 - 12:00 WS03 前屈を深める 10:00 - 11:00 L08 リストラティブヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 13:00 - 15:00 BA10 太陽礼拝基礎 (理論と実践) 13:30 - 14:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)	10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 13:00 - 14:00 LA03 骨盤筋整ヨガ (60分) 15:15 - 16:45 L14 ヨガサーダナ (90分)	10:00 - 12:00 AD02 太陽礼拝応用 (理論と実践) 10:00 - 11:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 11:30 - 12:30 L22 アーユルヴェーディックヨガ (60分) 13:00 - 15:00 AD03 後屈応用 (理論と実践) 15:30 - 17:30 WS13 アーユルヴェーダ/ギーを作ろう 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆シ	10:00 - 12:00 TE14 シークエンスとスクリプト作成 8 10:00 - 11:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 13:00 - 15:00 TE15 指導実践：ロールブレイク1 13:00 - 14:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:30 - 17:30 TE16 指導実践：デモンストレーション1 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆シ
6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
13:00 - 14:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:15 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)	10:00 - 12:00 BA11 ロールブレイク1 13:00 - 15:00 WS04 ヨガの八支則 15:15 - 16:15 L13 ウーマンライフヨガ (60分)	10:00 - 11:15 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分) 13:00 - 16:00 ヨガインストラクターデビューを目指す！ 面 13:00 - 14:00 L09 陰ヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)	10:00 - 12:00 BA12 ロールブレイク2 10:00 - 11:00 L16 プラーナヤマ (60分) 11:30 - 12:45 L10 マインドフルネスヨガ (60分) 13:00 - 15:00 WS05 心の構成要素 13:45 - 14:45 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 L25 マットピラティス サークル (60分)	10:00 - 11:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 13:00 - 14:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:30 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)	8:45 - 9:45 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 10:00 - 12:00 AD04 座位応用 (理論と実践) 10:00 - 11:00 L12 椅子ヨガ (60分) 13:00 - 15:00 AD05 アームバランス応用 (理論と実践) 13:00 - 14:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 15:15 - 16:15 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:30 - 17:30 PM01 呼吸解剖学と感覚力1 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆シ	10:00 - 12:00 TE17 指導実践：ロールブレイク2 10:00 - 11:00 L11 リラックスヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 13:00 - 15:00 TE18 指導実践：デモンストレーション2 13:00 - 14:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:15 - 16:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:30 - 17:30 TE19 指導実践：ロールブレイク3
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
休校日	10:00 - 12:00 BA13 ポーズの研究と実践1／ボスチャー 10:00 - 11:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 11:30 - 12:45 L10 マインドフルネスヨガ (60分) 13:00 - 15:00 BA14 ポーズの研究と実践2／ボスチャー 13:45 - 14:45 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:15 LA03 骨盤筋整ヨガ (60分)	11:30 - 12:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 13:00 - 14:00 LA04 お腹引き締めヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L11 リラックスヨガ (60分)	10:00 - 12:00 WS08 シークエンス解説1 10:00 - 11:00 L23 マルマヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 15:00 BA15 最終クラス 15:15 - 16:15 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)	10:00 - 11:15 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分) 13:00 - 14:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分)	8:45 - 9:45 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分) 10:00 - 12:00 AD06 逆転応用 (理論と実践) 10:00 - 11:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 13:00 - 15:00 AD07 ロールブレイク1 13:00 - 14:30 L14 ヨガサーダナ (90分) 15:15 - 16:15 L11 リラックスヨガ (60分) 15:30 - 17:30 PM02 呼吸解剖学と感覚力2	8:45 - 9:45 LA01 美律ホルモンヨガ (60分) 10:00 - 12:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3 10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 15:00 TE21 指導実践：ロールブレイク4 13:00 - 14:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:30 - 17:30 TE22 指導実践：デモンストレーション4 16:45 - 17:45 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆シ
6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
11:30 - 12:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 13:00 - 14:00 L25 マットピラティス サークル (60分) 14:15 - 15:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)						