

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
 ripple Lesson Schedule			月～金 10:00～20:00 土 10:00～16:00 日・祝日 休み	メンバー以外+500円 500円レッスン 1000円レッスン 1500円レッスン (GRIDは持参で1000円)	1 13:30～14:20 ERINA 太陽礼拝(ヨガ)	2
3 14:00～14:50 ERINA 健康体操	4 11:00～11:50 TAISUKE GRID 筋膜リリース 21:00～21:50 ERINA 太陽礼拝(ヨガ)	5 11:30～12:20 ERINA 太陽礼拝(ヨガ) 19:00～22:00 SOMECITY TOKYO LIVE	6 14:00～14:50 ERINA KOBA式体幹トレーニング	7 18:00～18:50 TAISUKE KOBA式体幹トレーニング 20:30～21:20 ERINA 経絡ヨガ	8 🐝 はり・きゅうの日 10:30～11:20 ERINA TRX	9
10 14:00～14:50 ERINA ストレッチポール&ヨガ	11 21:00～21:25 ERINA TRX	12 11:30～12:20 TAISUKE KOBA式体幹トレーニング 20:00～20:50 ERINA バランスボール	13 18:30～18:55 TAISUKE 目指せ！プリケツ 21:00～21:50 ERINA ぐっすり眠ろうヨガ	14 19:30～20:20 TAISUKE GRID 筋膜リリース	15 10:30～11:20 ERINA 太陽礼拝(ヨガ)	16
17 14:00～14:50 ERINA 経絡ヨガ	18 🐝 はり・きゅうの日	19 🐝 はり・きゅうの日 18:30～18:55 TAISUKE 目指せ！6PACK! 19:00～22:00 SOMECITY TOKYO LIVE	20 11:30～12:20 ERINA 太陽礼拝(ヨガ) 21:00～21:25 ERINA TRX	21 20:30～21:20 ERINA 太陽礼拝(ヨガ)	22 ☆★ripple大忘年会★☆ [SOMECITY NAGANO] @茅野市民館マルチホール OPEN12:00/START12:30 チケット 予約受付中	23 天皇誕生日
24 振替休日	25 🎄 20:00～21:00 クリスマスカンドルヨガ	26 11:30～11:55 TAISUKE TRX	27	28 🐝 はり・きゅうの日 19:00～22:00 SOMECITY TOKYO LIVE	29 🐝 はり・きゅうの日 10:30～14:00頃 チャレンジ！！ \108回太陽礼拝/	年末年始のお休み 12/30(日)～1/6(日)

持ち物：運動できる服装・タオル・水分・上履き（ヨガは裸足）

リップル 〒392-0022 諏訪市高島2-1252-4 ☎ 0266-78-1270