

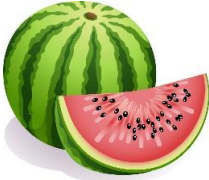

2016年7月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	2 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	3
4 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	5 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	6 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	7	8 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	9 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	10
11 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	12 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	13 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	14	15 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	16 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	17
18	19 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	20 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	21	22 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	23 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	24
25 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	26 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	27 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	28	29 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	休 休 休	31

【担当インストラクター】

代謝アップヨガ・・・Ayumi 肩こり解消ヨガ・・・michiru 美姿勢・骨盤ヨガ・・・Hisami やさしいハタヨガ/呼吸法とヨガ・・・山下リサ 肩甲骨ヨガ®・・・舟橋桃子
 アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®・・・築瀬利恵 眠れるヒーリングヨガ(90分)・・・吉川正三

2016年8月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ				5 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	6 休 休 休	7
8 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	9 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	10 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	11	12 休 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	13 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	14
15 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	16 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	17 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	18	19 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	20 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	21
22 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	23 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	24 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	25	26 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	27 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	28
29 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	30 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	31 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ				

【担当インストラクター】

代謝アップヨガ・・・Ayumi 肩こり解消ヨガ・・・michiru 美姿勢・骨盤ヨガ・・・Hisami やさしいハタヨガ/呼吸法とヨガ・・・山下リサ 肩甲骨ヨガ®・・・舟橋桃子
アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®・・・築瀬利恵 眠れるヒーリングヨガ(90分)・・・吉川正三