

2016年10月 レッスンスケジュール

※3~5日はお休みになります。

月	火	水	木	金	土	日
					1 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	2
3	4	5	6	7 休 14:00~15:15代謝アップヨガ 18:10~19:25代謝アップヨガ	8 休 休 休	9
10 休 休	11 15:30~16:45肩こり解消ヨガ 18:00~19:15アンチエイジングヨガ 19:45~21:00肩甲骨ヨガ®	12 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	13	14 休 14:00~15:15代謝アップヨガ 18:10~19:25代謝アップヨガ	15 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	16
17	18 13:45~15:00代謝アップヨガ 18:00~19:15代謝アップヨガ	19 15:30~16:45肩こり解消ヨガ 18:00~19:15アンチエイジングヨガ 19:45~21:00肩甲骨ヨガ®	20	21 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	22 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	23
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アンチエイジングヨガ 19:45~21:00肩甲骨ヨガ®	27	28 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	29 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	30
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