






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 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	18 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®	19 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	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 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	25 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®	26 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	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 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ						

【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