




2016年12月 レッスンスケジュール

※29日から年末の休みになります。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	3 休 休 休	4
5 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	6 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®	7 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	8	9 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	10 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	11
12 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	13 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®	14 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	15	16 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	17 休 休 休	18
19 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	20 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®	21 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	22	23 天皇誕生日	24 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	25
26 休 休	27 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®	28 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	29	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 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