

2017年1月 レッスンスケジュール

※年始の営業は4日からです。


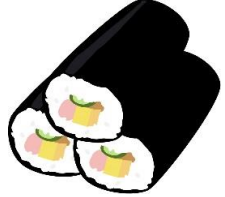

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| |  | |  | |  | 1 元旦 |
| 2 振替休日 | 3 | 4 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ | 5 | 6 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 7 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ | 8 |
| 9 成人の日 | 10 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® | 11 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ | 12 | 13 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 14 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 | 15 |
| 16 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 17 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® | 18 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ | 19 | 20 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 21 休 休 休 | 22 |
| 23 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 24 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® | 25 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ | 26 | 27 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 28 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 | 29 |
| 30 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 31 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® |  | |  | |  |

【担当インストラクター】

心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション…ETSUKO 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

2017年2月 レッスンスケジュール

※18日はインストラクターとレッスンが変更になっています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|--|---|-----------------------------------|---|---------------------|
|  | | 1 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ | 2 | 3 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 4 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 | 5 |
| | 6 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 7 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 | 8 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ | 9 | 10 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 11 建国記念の日 |
| 13 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 14 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 | 15 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ | 16 | 17 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 18 10:30～11:45心をしずめるヨーガ 休 16:15～17:30パワー&リラクセーション | 19 |
| 20 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 21 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 | 22 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ | 23 | 24 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 25 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 | 26 |
| 27 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 28 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 | |  | |  | |

【担当インストラクター】

心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション・・・ETSUKO 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