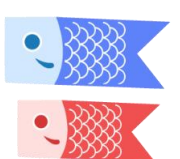


2017年5月 レッスンスケジュール

※3、5日はGW休みになります。

月	火	水	木	金	土	日
1 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 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	2 15:30～16:45肩こり解消ヨガ ヨガのみ休み ヨガのみ休み	3 憲法記念日	4	5 こどもの日	6 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	7
8 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 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	9 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®	10 10:30～11:45はじめてのヨガ 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 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	13 ヨガのみ休み ヨガのみ休み 16:15～17:30パワー&リラクセーション	14
15 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 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	16 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®	17 10:30～11:45はじめてのヨガ 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ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	20 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	21
22 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 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	23 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®	24 10:30～11:45はじめてのヨガ 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ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	27 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	28
29 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 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	30 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®	31 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ				

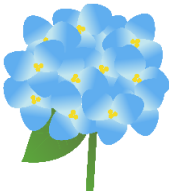


【担当インストラクター】

はじめてのヨガ/ゆるヨガ/ヨガ¥ビューティー/産後リカバリーヨガ・・・NATSUKI 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 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

★産後リカバリーヨガはママと赤ちゃんを対象にしたレッスンです。

2017年6月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨーガ 16:15～17:30パワー&リラクspfロー	
5	6	7	8	9	10	11
10:30～11:30産後リカバリーヨーガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクspfロー	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®	10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨーガ 16:15～17:30パワー&リラクspfロー	
12	13	14	15	16	17	18
10:30～11:30産後リカバリーヨーガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクspfロー	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®	10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨーガ 16:15～17:30パワー&リラクspfロー	
19	20	21	22	23	24	25
10:30～11:30産後リカバリーヨーガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクspfロー	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®	10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨーガ 16:15～17:30パワー&リラクspfロー	
26	27	28	29	30		
10:30～11:30産後リカバリーヨーガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクspfロー	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®	10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ		

【担当インストラクター】

はじめてのヨガ/ゆるヨガ/ヨガ ¥ビューティー/産後リカバリーヨーガ・・・NATSUKI 心をしずめるヨーガ/パワー&リラクspfロー・・・ETSUKO
 肩こり解消ヨガ・・・michiru 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

★産後リカバリーヨーガはママと赤ちゃんを対象にしたレッスンです。