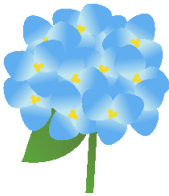




## 2017年6月 レッスンスケジュール

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&リラクセーション	
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&リラクセーション	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&リラクセーション	
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&リラクセーション	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&リラクセーション	
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&リラクセーション	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&リラクセーション	
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&リラクセーション	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

★産後リカバリーヨーガはママと赤ちゃんを対象にしたレッスンです。

# 2017年7月 レッスンスケジュール

※8、25日はお休みになります。

月	火	水	木	金	土	日
					1 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	2
3 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	4 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	5 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	6	7 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	8 臨時休業	9
10 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	11 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	12 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	13	14 休 14:00～15:15ヨガビューティー 休	15 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	16
17 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	18 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	19 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	20	21 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	22 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	23
24 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	25 臨時休業	26 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 休 ※加圧はお休み	27	28 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	29 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	30
31 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション						

## 【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。