







2017年10月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
臨時休業	臨時休業	臨時休業		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産後リカバリーヨガ 16:15~17:30パワー&リラクセーション	
9	10	11	12	13	14	15
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	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産後リカバリーヨガ 16:15~17:30パワー&リラクセーション	
16	17	18	19	20	21	22
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	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	臨時休業	
23	24	25	26	27	28	29
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	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		休 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	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】

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11月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 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	2	3 文化の日	4 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	5
	6 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	7 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®	8 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	9	10 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	11 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
13 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	14 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®	15 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	16	17 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	18 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	19
20 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	21 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®	22 ヨガのみお休み	23 勤労感謝の日	24 休 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	25 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	26
27 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	28 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®	29 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	30			

【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。