

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&リラックスフロー	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&リラックスフロー	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&リラックスフロー
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&リラックスフロー	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&リラックスフロー	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&リラックスフロー	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&リラックスフロー	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&リラックスフロー	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&リラックスフロー・・・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

★産後リカバリーヨガはママと赤ちゃんを対象にしたレッスンです。

2017年12月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 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	2 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&リラックスフロー	3
4 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&リラックスフロー	5 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®	6 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		8 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	9 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&リラックスフロー	10
11 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&リラックスフロー	12 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®	13 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		15 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	16 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&リラックスフロー	17
18 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&リラックスフロー	19 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 休 休	20 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		22 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	23 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&リラックスフロー	24
25 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&リラックスフロー	26 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®	27 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		29 大掃除	30	31

【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&リラックスフロー・・・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
 ★産後リカバリーヨガはママと赤ちゃんを対象にしたレッスンです。