



2018年3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	15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	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	
12	13	14	15	16	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&リラクセーション	15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	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	ヨガのみ休み	
19	20	21	22	23	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&リラクセーション	15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 休		休	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	27	28	29	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	休 休	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	

【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。