







2018年4月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 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	3 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	4 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	5	6 10:30～11:45ゆるヨガ 休 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	7 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	8
9 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	10 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	11 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	12	13 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	14 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	15
16 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	17 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	18 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	19	20 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	21 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	22
23 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	24 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	25 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	26	27 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	28 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	29
30 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休						

【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。