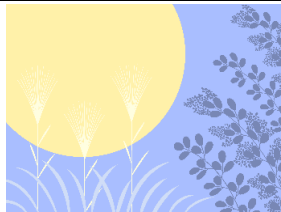
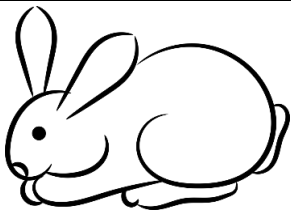
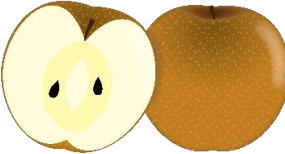


2018年9月 レッスンスケジュール

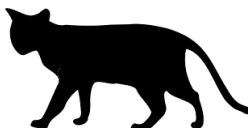


月	火	水	木	金	土	日
					1 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	2
3 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	4 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	5 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		7 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	8 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	
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 15:00～16:15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	12 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		14 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	15 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	
17 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	18 15:00～16:15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	19 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		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	
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 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	26 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		28 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	29 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 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/ママヨガ・・・NATSUKI 心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション・・・ETSUKO
 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、ママヨガはママと子どもを対象にしたレッスンです。

2018年10月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	2 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	3 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	4	5 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	6 <b style="color: red;">臨時休業	7
8 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	9 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	10 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	11	12 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	13 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&リラク্সフロー	14
15 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	16 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	17 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	18	19 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	20 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&リラク্সフロー	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&リラク্সフロー	23 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	24 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	25	26 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	27 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	28
29 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	30 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	31 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ				

【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/ママヨガ・・・NATSUKI 心をしずめるヨーガ/パワー&リラク্সフロー・・・ETSUKO
 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、ママヨガはママと子どもを対象にしたレッスンです。