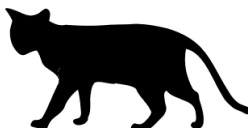




## 2018年10月 レッスンスケジュール




月	火	水	木	金	土	日
<b>1</b> 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	<b>2</b> 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®	<b>3</b> 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	<b>4</b>	<b>5</b> 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	<b>6</b> 臨時休業	<b>7</b>
<b>8</b> 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	<b>9</b> 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®	<b>10</b> 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	<b>11</b>	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b>
<b>15</b> 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	<b>16</b> 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®	<b>17</b> 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	<b>18</b>	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b>
<b>22</b> 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	<b>23</b> 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®	<b>24</b> 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	<b>25</b>	<b>26</b> 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	<b>27</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	<b>28</b>
<b>29</b> 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	<b>30</b> 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®	<b>31</b> 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。

## 2018年11月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	3 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 休	4
5 <b>臨時休業</b>	6 <b>臨時休業</b>	7 <b>臨時休業</b>	8	9 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 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	11
12 10:30～11:30産後リカバリ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	13 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®	14 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	15	16 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	17 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	18
19 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	20 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®	21 休 休 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	22	23 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	24 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	25
26 10:30～11:30産後リカバリ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	27 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®	28 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	29	30 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		

**【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。