

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 臨時休業	6 臨時休業	7 臨時休業	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。

2018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 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アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	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	6	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	9
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アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	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	13	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	16
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アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	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	20	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	23
24 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	25 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®	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	27	28 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	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/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とママヨガはママと赤ちゃんを対象にしたレッスンです。