



2019年11月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 ヨガのみ休み	2 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	3
4 ヨガのみ休み	5 15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	6 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	7	8 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	9 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	10
11 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	12 15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	13 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	14	15 ヨガのみ休み	16 10:30～11:45リラックスヨガ	17
18 ヨガのみ休み	19 15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	20 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	21	22 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	23 10:30～11:45リラックスヨガ 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	24
25 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	26 15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	27 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	28	29 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	30 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	

【担当インストラクター】

心をしずめるヨーガ/パワー&リラックスフロー・・・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 リラックスヨガ・・・kayo

2019年12月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		臨時休業	10:30～11:45リラックスヨガ 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	
9	10	11	12	13	14	15
13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		18:10～19:24心をしずめるヨーガ	10:30～11:45リラックスヨガ 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	
16	17	18	19	20	21	22
ヨガのみ休み	15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		18:10～19:24心をしずめるヨーガ	16:15～17:30パワー&リラックスフロー	
23	24	25	26	27	28	29
13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	15:00～16:15リラックスローヨガ	ヨガのみ休み		18:10～19:24心をしずめるヨーガ	16:15～17:30パワー&リラックスフロー	
30	31					
冬季休業	冬季休業					

【担当インストラクター】

心をしずめるヨーガ/パワー&リラックスフロー・・・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 リラックスヨガ・・・kayo