

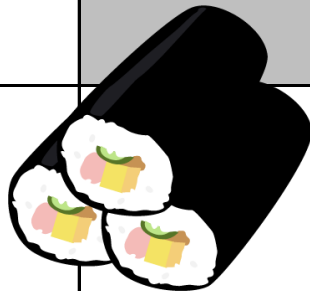


2019年2月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	2 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	3
4 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	5 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	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 建国記念日	12 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	13 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	14	15 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	16 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	17
18 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	19 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	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 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 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	27 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	28			

【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

★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。

2019年3月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 臨時休業	2 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	3
4	5 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肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	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 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	10
11	12 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肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	13 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	14	15 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	16 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	17
18	19 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肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	20 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	21 春分の日 	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	26 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肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	27 33	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	31 

【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