

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 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 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 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 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 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 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

2019年4月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 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	2 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	3 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	4	5 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	6 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	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	9 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	10 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	11	12 臨時休業	13 臨時休業	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	16 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	17 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	18	19 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	20 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	21
22 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	23 15:00～16:15リラックスローヨガ	24 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	25	26 ヨガのみお休み ※加圧、PTは営業します	27 ヨガのみお休み ※加圧、PTは営業します	28
29 ヨガのみお休み ※加圧、PTは営業します	30 ヨガのみお休み ※加圧、PTは営業します					

【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