

2019年5月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 ヨガのみお休み ※加圧、PTは営業します	2	3 憲法記念日	4 ヨガのみお休み ※加圧、PTは営業します	5 こどもの日 
6 ヨガのみお休み ※加圧、PTは営業します	7 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®	8 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	9	10 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	11 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	12
13 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	14 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®	15 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	16	17 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	18 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	19
20 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	21 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®	22 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	23	24 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	25 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	26 
27 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	28 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®	29 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	30	31 18:10～19:24心をしずめるヨーガ		

【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6月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	2
3 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	4 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®	5 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		7 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	8 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 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	11 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®	12 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		14 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	15 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	
17 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	18 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 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		21 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	22 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 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	25 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®	26 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		28 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	29 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	30

【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