

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



2019年7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	10 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	11	12 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	13 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	14
15 海の日	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 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	24 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	25	26 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	27 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	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	30 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	31 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ				

【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