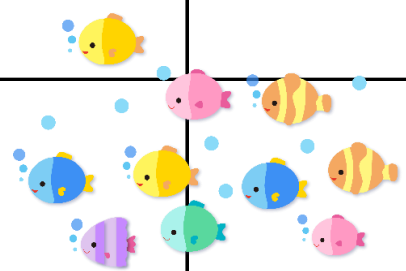




2019年7月 レッスンスケジュール



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



2019年8月 レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 10:30～11:45リラックスヨガ ※15時まで営業	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	6 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	7 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	8	9 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	10 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	11
12 振替休日	13 ヨガのみ休み	14 ヨガのみ休み	15	16 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	17 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	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	20 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	21 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	22	23 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	24 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	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	27 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	28 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	29	30 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	31 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