



# 2019年8月 レッスンスケジュール



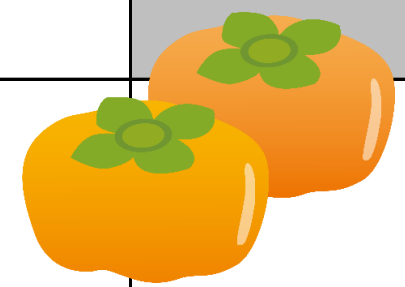
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 10:30～11:45リラックスヨガ ※15時まで営業	4
5 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	6 15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	7 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	8	9 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	10 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	11
12 振替休日	13 ヨガのみ休み	14 ヨガのみ休み	15	16 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	17 10:30～11:45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

# 2019年9月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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	19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		18:10～19:24心をしずめるヨーガ	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	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
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	19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		18:10～19:24心をしずめるヨーガ	ヨガのみ休み	
<b>16</b> 敬老の日	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
	18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		ヨガのみ休み	ヨガのみ休み	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
秋分の日	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	19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		18:10～19:24心をしずめるヨーガ	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	
<b>30</b>			<b>1</b>			
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						



**【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