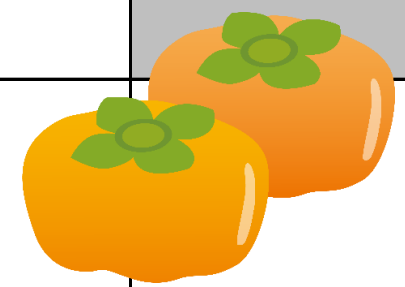


# 2019年9月 レッスンスケジュール

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>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
敬老の日	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

## 2019年10月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</b> 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®	<b>2</b> 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>3</b>	<b>4</b> 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>5</b> 臨時休業	<b>6</b>
<b>7</b> 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	<b>8</b> 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®	<b>9</b> 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>10</b>	<b>11</b> 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>12</b> 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>13</b>
<b>14</b> ヨガのみ休み	<b>15</b> 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®	<b>16</b> 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>17</b>	<b>18</b> 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>19</b> 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	<b>20</b>
<b>21</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	<b>22</b> 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®	<b>23</b> 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>24</b>	<b>25</b> 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>26</b> 臨時休業	<b>27</b>
<b>28</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	<b>29</b> 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®	<b>30</b> 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>31</b>			

**【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