



## 2019年12月 レッスンスケジュール

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

**【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



# 2020年1月 レッスンスケジュール



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