

## 2020年12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はじめてのヨガ 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> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		<b>4</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>5</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ* 16:15～17:30パワー&リラク্সフロー	
<b>7</b> 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	<b>8</b> 15:00～16:15はじめてのヨガ 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> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		<b>11</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>12</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ* 16:15～17:30パワー&リラク্সフロー	
<b>14</b> 10:30～11:30産後リカバリー 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	<b>15</b> 15:00～16:15はじめてのヨガ 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> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		<b>18</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>19</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ* 16:15～17:30パワー&リラク্সフロー	
<b>21</b> 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	<b>22</b> 15:00～16:15はじめてのヨガ 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> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		<b>25</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>26</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ* 16:15～17:30パワー&リラク্সフロー	
<b>28</b> 10:30～11:30産後リカバリー 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	大掃除					

**【担当インストラクター】**

はじめてのヨガ/ゆるヨガ/ヨガビューティー/産後リカバリーヨガ/ママヨガ・・・NATSUKI   心をしずめるヨーガ/パワー&リラクックスフロー・・・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

★産後リカバリーヨガ、ママヨガはママと子どもを対象にしたレッスンです。