

# 2020年2月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 16:15~17:30パワー&リラックスフロー	2
3 13:45~15:00リラックスローエンジニアリングヨガ 18:00~19:15パワー&リラックスフロー	4 15:00~16:15リラックスローエンジニアリングヨガ 18:00~19:15肩甲骨ヨガ® 19:45~21:00アンチエイジングヨガ	5 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	6	7 18:10~19:24心をしめるヨガ	8 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	9
10 13:45~15:00リラックスローエンジニアリングヨガ 18:00~19:15パワー&リラックスフロー	11 <b>建国記念日</b>	12 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	13	14 18:10~19:24心をしめるヨガ	15 16:15~17:30パワー&リラックスフロー	16
17 13:45~15:00リラックスローエンジニアリングヨガ 18:00~19:15パワー&リラックスフロー	18 15:00~16:15リラックスローエンジニアリングヨガ 18:00~19:15肩甲骨ヨガ® 19:45~21:00アンチエイジングヨガ	19 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	20	21 18:10~19:24心をしめるヨガ	22 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	23
24 <b>ヨガのみ休み</b>	25 15:00~16:15リラックスローエンジニアリングヨガ 18:00~19:15肩甲骨ヨガ® 19:45~21:00アンチエイジングヨガ	26 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	27	28 <b>ヨガのみ休み</b>	29 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】

心をしめるヨガ/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