
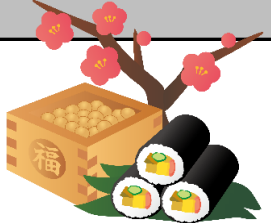


2020年2月 レッスンスケジュール

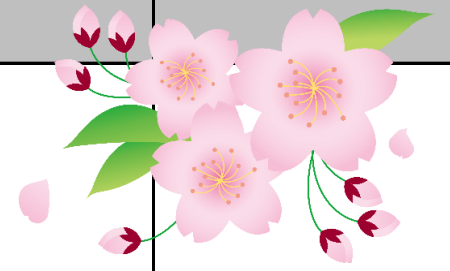
月	火	水	木	金	土	日
					1 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	2
3 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	4 15:00～16:15リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	5 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	6	7 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	8 10:30～11:45リラックスヨガ 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	9
10 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	11 建国記念日	12 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	13	14 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	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心をしずめるヨーガ	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 ヨガのみ休み	25 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	26 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	27	28 ヨガのみ休み	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3月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
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	
9	10	11	12	13	14	15
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	16:15～17:30パワー&リラックスフロー	
16	17	18	19	20	21	22
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		春分の日	10:30～11:45リラックスヨガ	
ヨガのみ休み	24	25	26	27	28	29
	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	
30	31					
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					



【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