



## 2020年6月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 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	2 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®	3 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	4	5 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	6 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	7
8 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	9 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®	10 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	11	12 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	13 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	14
15 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	16 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®	17 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	18	19 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	20 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	21
22 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	23 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®	24 休	25	26 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	27 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	28
29 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	30 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®					

**【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&リラク্স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。