

## 2020年7月 レッスンスケジュール




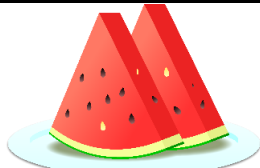


月	火	水	木	金	土	日
		<b>1</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>2</b>	<b>3</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>4</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	<b>5</b>
<b>6</b> 10:30～11:30産後リカバリー 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	<b>7</b> 15:00～16:15はじめてのヨガ 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> 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>9</b>	<b>10</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>11</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>12</b>
<b>13</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>14</b> 15:00～16:15はじめてのヨガ 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> 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>16</b>	<b>17</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	<b>18</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	<b>19</b>
<b>20</b> 10:30～11:30産後リカバリー 13:45～15:00ゆるヨガ 休	<b>21</b> 15:00～16:15はじめてのヨガ 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> 休 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>23</b>	<b>24</b> スポーツの日	<b>25</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	<b>26</b>
<b>27</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>28</b> 15:00～16:15はじめてのヨガ 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> 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>30</b>	<b>31</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		

### 【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。

# 2020年8月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	2
3 休 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	4 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	5 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	6	7 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	8 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 休	9
10	11 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	12 10:30～11:45はじめてのヨガ 休 休	13	14 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	15 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	16
17 10:30～11:30産後リカバリ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	18 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	19 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	20	21 休 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	22 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	23
24 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	25 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	26 休 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	27	28 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	29 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	30
31 10:30～11:30産後リカバリ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション						

## 【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/産後リカバリヨガ/ママヨガ・・・NATSUKI 心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション・・・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

★産後リカバリヨガとママヨガはママと赤ちゃんを対象にしたレッスンです。