


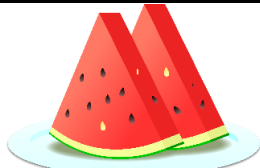




2020年8月 レッスンスケジュール

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。

2020年9月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 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	2 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	3	4 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	5 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&リラックスフロー	6
7 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	8 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	9 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	10	11 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	12 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&リラックスフロー	13
14 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&リラックスフロー	15 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	16 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	17	18 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	19	20
21 敬老の日	22 秋分の日	23 休 14:00～15:15ゆるヨガ 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	24	25 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	26 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&リラックスフロー	27
1月28日 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&リラックスフロー	29 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	30 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	31			

【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。