





## 2021年2月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</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>2</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>3</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	<b>4</b>	<b>5</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>6</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>7</b>
<b>8</b> 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	<b>9</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>10</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	<b>11</b>	<b>12</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	<b>13</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	<b>14</b>
<b>15</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>16</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>17</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	<b>18</b>	<b>19</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>20</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>21</b>
<b>22</b> 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー	<b>23</b> 天皇誕生日	<b>24</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	<b>25</b>	<b>26</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>27</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>28</b>
						

### 【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

★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。