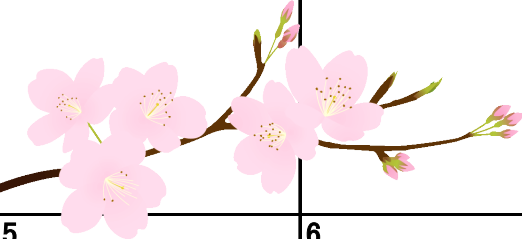





2021年4月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 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	3 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	4
5 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	6 休 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	7 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	8	9 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	10 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	11
12 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	13 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®	14 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	15	16 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	17 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	18
19 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	20 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®	21 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	22	23 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	24 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	25
26 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	27 15:00～16:15はじめてのヨガ 休 休	28 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	29	30 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

★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。

2021年3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 休 休	2 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	3 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	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&リラックスフロー	7
8 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&リラックスフロー	9 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	10 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	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&リラックスフロー	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&リラックスフロー	16 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	17 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	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 春分の日	21
22 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&リラックスフロー	23 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	24 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	25	26 臨時休館日	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&リラックスフロー	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&リラックスフロー	30 15:00～16:15はじめてのヨガ 休 休	31 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ				

【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

★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。