


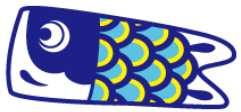






## 2021年5月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	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産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	9
10 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&リラクセーション	11 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	12 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	13	14 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	15 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&リラクセーション	16
17 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	18 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	19 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	20	21 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	22 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&リラクセーション	23
24 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&リラクセーション	25 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジング 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	26 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	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産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	30
31 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						

### 【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

★産後リカバリー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。