

# 2022年1月

月	火	水	木	金	土	日
					1 元旦	2
3 お休み	4 15:00～16:15はじめてのヨガ 休 休	5 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	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 休	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 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	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 休 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	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

★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12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	2	<b>3</b> 休 休 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 16:15～17:30パワー&リラクセーション	5
<b>6</b> 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	<b>7</b> 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®	<b>8</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	9	<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&リラクセーション	12
<b>13</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&リラクセーション	<b>14</b> 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®	<b>15</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	16	<b>17</b> 休 休 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>18</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&リラクセーション	19
<b>20</b> 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	<b>21</b> 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®	<b>22</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	23	<b>24</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>25</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&リラクセーション	26
<b>27</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&リラクセーション	<b>28</b> 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®	<b>29</b> 大掃除	<b>30</b> 休み	<b>31</b> 休み		

**【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

★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。