
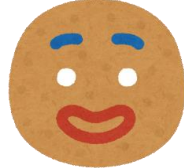


## 2022年12月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	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。

## 2022年11月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</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>2</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ		<b>4</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>5</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>6</b>
<b>7</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>8</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>9</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	<b>10</b>	<b>11</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>12</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>13</b>
<b>14</b> 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&リラク্সフロー	<b>15</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>16</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	<b>17</b>	<b>18</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	<b>19</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ* 休	<b>20</b>
<b>21</b> 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	<b>22</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® <div style="text-align: center;"></div>	<b>23</b> 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	<b>24</b>	<b>25</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	<b>26</b> 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ* 休	<b>27</b>
<b>28</b> 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&リラク্সフロー	<b>29</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>30</b> 休 休				

**【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。