

2022年3月 レッスンスケジュール


月	火	水	木	金	土	日
	1 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	2 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ		休み	5 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	
7 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	8 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	9 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ		11 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	12 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	
14 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	15 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	16 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ		18 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	19 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	
休み	22 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	23 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ		25 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	26 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	
28 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	29 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	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。

2022年2月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 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	2 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	3	4 休み	5 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	6
7 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	8 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	9 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	10	11 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	12 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	13
14 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	15 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	16 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	17	18 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	19 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	20
21 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	22 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	23 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	24	25 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	26 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ*	27
28 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						

【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。