




## 2022年7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 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	2 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	3
4 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	5 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	6 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	7	8 休み	9 休み	10
11 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	12 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	13 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	14	15 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	16 休み	17
18 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	19 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	20 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	21	22 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	23 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	24
25 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	26 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	27 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	28	29 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	30 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	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。