


2022年8月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 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	2 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	3 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	4	5 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	6 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	7
8 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	9 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	10 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	11	12 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	13 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	14
15 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休	16 15:00～16:15はじめてのヨガ 休 休	17 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	18	19 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	20 休 休 休	21
22 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	23 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	24 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ	25	26 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休	27 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休	28
29 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	30 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	31 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ				

【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。