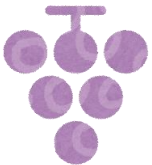






2022年9月 レッスンスケジュール

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

【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&リラク্স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。