

2023年1月 レッスンスケジュール

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


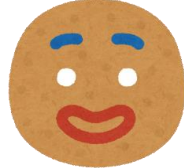
【担当インストラクター】

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。

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。