


2023年2月 レッスンスケジュール

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