

2024.10

●○・・・NATSUKI(はじめてのヨガ/ゆるヨガ/産後リカバリーヨガ/ママヨガ)
 ●・・・YOUKO(血流ヨガ/やさしいヨーガ)

月	火	水	木	金	土	日
	1 15:00-16:15はじめてのヨガ	2 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	3	4 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 18:10-19:25やさしいヨーガ	5 休 休 休	6
7 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 休	8 15:00-16:15はじめてのヨガ	9 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	10	11 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 18:10-19:25やさしいヨーガ	12 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30はじめてのヨガ	13
14 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ	15 15:00-16:15はじめてのヨガ	16 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	17	18 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 18:10-19:25やさしいヨーガ	19 休 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30はじめてのヨガ	20
21 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15血流ヨガ	22 15:00-16:15はじめてのヨガ	23 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	24	25 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 18:10-19:25やさしいヨーガ	26 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30はじめてのヨガ	27
28 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ	29 15:00-16:15はじめてのヨガ	30 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	31			