

2024.11

●○・・・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 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 休	2 休 休 16:15-17:30はじめてのヨガ	3
4 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 休	5 15:00-16:15はじめてのヨガ	6 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	7	8 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	9 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	10
11 10:30-11:30産後リカバリー 13:00-14:15ゆるヨガ	12 15:00-16:15はじめてのヨガ	13 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	14	15 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	16 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	17
18 休 休 18:00-19:15血流ヨガ	19 15:00-16:15はじめてのヨガ	20 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	21	22 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	23 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	24
25 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ	26 15:00-16:15はじめてのヨガ	27 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	28	29 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	30 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	