

2024.3

- …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)
- …築瀬利恵(アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®)
- …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 18:10-19:25やさしいヨーガ	2 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	3
4 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15血流ヨガ	5 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	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 13:45-15:00ゆるヨガ 休	12 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	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 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15血流ヨガ	19 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	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 休	26 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	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	31