

2024.8

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