

2025.1

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

2024.12

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