

6月 時間の變更にお気を付け下さい。								
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
			1	2	3	4		
HOTYOGA 38℃~40℃	LOWHOT 28℃~35℃	NORMAL TEMPERATURE 25℃~28℃				9:30~ダイエット初級 ★ Miki	9:00~デトックス (会) Kaori	
養成講座 インストラクション	ヨガ修養講座		10:00~アロマリラックス ★ Ayako		10:45~ハタヨガ1 ★ Miki	10:45~パワーヨガ初級 LowHot Miwa	10:45~アロマリラックス ★ Miwa	
			14:00~産後ヨガ Miwa	11:30~13:30 インストラクション LU講座(1/2)	13:30~産後ヨガ Miwa	12:30~アロマリラックス ★ Miwa	14:45~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa	
						15:30~デトックス ★ Kaori・Y		
						16:45~リラックス ★ Kaori・Y		
					18:00~プライベート (75min) Miwa			
			20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa					

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
5	6	7	8	9	10	11		
10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	10:00~12:00 インストラクション LU講座(1/2)	9:45~ダイエットシェイプ Miwa	10:00~骨盤&肩こり *スローフロー (75min・Lowhot) Miwa	9:30~ダイエット初級 ★ Miki	9:00~デトックスフロー (70min) Miwa		
	11:15~ディープリラックス (アロマ骨盤/肩甲骨) Miwa		11:15~アロマリラックス ★ Ayako		10:45~ハタヨガ1 ★ Miki	10:45~パワーヨガ初級 LowHot Miwa		
14:00~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa	14:00~マタニティーヨガ Miwa	14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa	13:00~15:00 インストラクション LU講座(3/4)	13:30~産前・産後ヨガ Miwa	12:30~アロマリラックス ★ Kaori・Y		
						15:30~デトックス ★ Kaori・Y	13:45~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
			15:30~プライベート (75min) Miwa		18:00~プライベート (75min) Miwa		16:45~リラックス ★ Kaori・Y	16:00~17:00(1) インストラクション LU講座
			19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori	20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa			
		20:30~デトックス ★ Kaori						

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
12	13	14	15	16	17	18	
10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	10:00~ハタフロー *スローフロー (75min・Lowhot) Miwa	9:45~ダイエットシェイプ Miwa		9:30~骨盤&肩こり *スローフロー (75min・Lowhot) Miwa	9:00~デトックスフロー (70min) Miwa	
	11:15~ディープリラックス (アロマ骨盤/肩甲骨) Miwa		11:15~アロマリラックス ★ Ayako	11:30~13:30 インストラクション LU講座(5/6)	13:30~産後ヨガ Miwa	10:45~シェイプアップヨガ LowHot Miwa	
14:00~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa	14:00~マタニティーヨガ Miwa	14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa	14:30~16:30 ヨガ修養コース 基礎講座1-1	13:30~産前・産後ヨガ Miwa	12:30~アロマリラックス ★ Kaori・Y	
						13:45~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
			15:30~プライベート (75min) Miwa	スタジオメンテナンス	18:00~プライベート (75min) Miwa		16:00~17:00(2) インストラクション LU講座
			19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako		20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa		
19:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa							

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
19	20	21	22	23	24	25	
10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	10:00~12:00 インストラクション LU講座(3/4)	9:45~ダイエットシェイプ Miwa	10:00~骨盤&肩こり *スローフロー (75min・Lowhot) Miwa	9:30~ダイエット初級 ★ Miki	9:00~デトックスフロー (70min) Miwa	
	11:15~ディープリラックス (アロマ骨盤/肩甲骨) Miwa		11:15~アロマリラックス ★ Ayako		10:45~ハタヨガ1 ★ Miki	10:45~シェイプアップヨガ LowHot Miwa	
14:00~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa	14:00~マタニティーヨガ Miwa	14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa	13:00~15:00 インストラクション LU講座(7/8)	13:30~産前・産後ヨガ Miwa	12:30~アロマリラックス ★ Kaori・Y	
						13:45~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
			15:30~プライベート (75min) Miwa		18:00~プライベート (75min) Miwa		15:45~プライベート (75min) Miwa
			19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori	20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa		
19:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa		20:30~デトックス ★ Kaori					

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	7月1日	7月2日
10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	10:00~ハタフロー *スローフロー (75min・Lowhot) Miwa	9:45~ダイエットシェイプ Miwa			
	11:15~ディープリラックス (アロマ骨盤/肩甲骨) Miwa		11:15~アロマリラックス ★ Ayako	11:30~13:30 インストラクション LU講座(9/10)		
14:00~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa	14:00~マタニティーヨガ Miwa	14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa	14:30~16:30 ヨガ修養コース 基礎講座1-2		
	15:30~プライベート (75min) Miwa		18:00~プライベート (75min) Miwa			
19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori	20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa				
19:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa		20:30~デトックス ★ Kaori				

* 急遽レッスンの変更・インストラクターの変更がある時もございますが、ご了承下さい *