

# 8月

# スタート時間の変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	5	6	
 9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ディープリラックス (アロマお腹引き締め) Miwa 14:00~マタニティーヨガ Miwa 16:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	10:30~12:30 <b>ヨガ修養コース</b> <b>アーサナ1-3</b>	9:45~ダイエットヨガ Miwa 11:15~アロマリラックス ★ Ayako 14:00~産後ヨガ Miwa 20:30~デトックス (会員様クラス) Kaori	9:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa 11:30~13:30 <b>ヨガ修養コース</b> <b>基礎講座1-5</b> 14:30~16:30 <b>養成コース</b> <b>アドバンス1-1</b>	9:30~フロー骨盤&肩こり (Flow・75min) Miwa <b>夏スペシャル</b> 11:40~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa 14:00~肩こり改善 ★ Kaori・Y 15:15~リラックス ★ Kaori・Y	9:00~骨盤ヨガ ★ Kaori 10:45~パワーヨガ初級 Miwa 12:30~ディープリラックス (アロマ骨盤/肩甲骨) Miwa 14:15~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日(祝日)	土曜日	日曜日
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako 14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa 19:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ディープリラックス (アロマお腹引き締め) Miwa 14:00~マタニティーヨガ Miwa 19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	10:00~ハタヨガ1 ★ Mayu 14:00~骨盤ヨガ ★ Ayako 16:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~骨盤ヨガ ★ Kaori 20:30~デトックス (会員様クラス) Kaori	9:45~ダイエットヨガ Miwa 11:15~アロマリラックス ★ Ayako 13:30~15:30 <b>ヨガ修養コース</b> <b>アーサナ2-1</b> 20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	9:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa 11:15~ハタヨガ1 (会員様クラス) Miwa 13:00~デトックス ★ Kaori 14:15~骨盤リラックス ★ Kaori 16:00~18:00 <b>インストラクション</b> <b>レベルアップ講座</b>	9:30~ハタフローMIX (Flow・75min) Miwa <b>夏スペシャル</b> 11:40~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa 14:30~リラックス (会員様限定) Kaori・Y 16:00~18:00 <b>インストラクション</b> <b>レベルアップ講座</b>	9:00~骨盤ヨガ ★ Kaori 10:45~パワーヨガ初級 Miwa 12:30~ディープリラックス (アロマ骨盤/肩甲骨) Miwa 14:15~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
14	15	16	17	18	19	20
<b>休業日</b> 	10:00~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:45~ディープリラックス (アロマお腹引き締め) Miwa <b>お盆・午前営業</b>	10:30~12:30 <b>ヨガ修養コース</b> <b>アーサナ1-4</b> 14:00~骨盤ヨガ ★ Ayako 16:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~骨盤ヨガ ★ Kaori 20:30~デトックス (会員様クラス) Kaori	9:45~ダイエットヨガ Miwa 11:15~アロマリラックス ★ Ayako 14:00~産後ヨガ Miwa 20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	11:30~13:30 <b>ヨガ修養コース</b> <b>基礎講座1 補講</b> 14:30~16:30 <b>養成コース</b> <b>アドバンス1-2</b>	9:30~ハタヨガ1 ★ Miki 10:45~デトックス ★ Miki 12:30~マタニティーヨガ Miwa 14:30~肩こり改善 ★ Kaori・Y 15:45~リラックス ★ Kaori・Y	9:00~骨盤ヨガ ★ Kaori 10:45~シェイプアップヨガ Miwa 12:30~ディープリラックス (アロマ骨盤/肩甲骨) Miwa 13:45~デトックス ★ Miki 15:30~17:30 <b>インストラクション</b> <b>LU講座</b>
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako 14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa 19:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ディープリラックス (アロマお腹引き締め) Miwa 14:00~マタニティーヨガ Miwa 19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	10:00~ハタヨガ1 ★ Mayu 14:00~骨盤ヨガ ★ Ayako 16:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~骨盤ヨガ ★ Kaori 20:30~デトックス (会員様クラス) Kaori	9:45~ダイエットヨガ Miwa 11:15~アロマリラックス ★ Ayako 13:30~15:30 <b>ヨガ修養コース</b> <b>アーサナ2-2</b> 20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	10:00~骨盤&肩こり *スローフロー (75min) Miwa 13:00~15:00 <b>インストラクション</b> <b>レベルアップ講座</b>	9:30~ハタヨガ1 ★ Miki 10:45~デトックス ★ Miki 12:30~産後ヨガ Miwa 14:30~肩こり改善 ★ Kaori・Y 15:45~リラックス ★ Kaori・Y	9:00~骨盤ヨガ ★ Kaori 10:45~シェイプアップヨガ Miwa 12:30~ディープリラックス (アロマ骨盤/肩甲骨) Miwa 14:15~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日			
28	29	30	31			
10:00~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori 14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa 19:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ディープリラックス (アロマお腹引き締め) Miwa 14:00~マタニティーヨガ Miwa	10:30~12:30 <b>ヨガ修養コース</b> <b>アーサナ1-5</b> 14:00~骨盤ヨガ ★ Ayako 16:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~ダイエットMIX Miwa 20:30~デトックス (会員様クラス) Kaori	9:45~ダイエットヨガ Miwa 11:15~アロマリラックス ★ Ayako 14:00~産後ヨガ Miwa 20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	<b>HOTYOGA</b> <b>38℃~42℃</b> *スタジオ温度は外気温により調整致します。	<b>LOWHOT</b> <b>30℃~33℃</b>	<b>NORMAL</b> <b>TEMPERATURE</b> <b>25℃~28℃</b>
				* YOGAスクールについて、詳しくはMiwaまでお尋ね下さい。		
				<b>インストラクター</b> <b>養成講座</b>	<b>ヨガ修養講座</b>	