

# 9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 9:30~
外気温に合わせて温度調節致します					1	2
HOTYOGA 38℃~42℃	LOWHOT 35℃~ LOWHOT 30℃~	NORMAL 28℃~30℃				
*スタジオ温度は外気温により調節致します。						
*YOGAスクールについて、詳しくはMiwaまでお尋ね下さい。						
インストラクター 養成講座	ヨガ修養基礎講座	ヨガ修養コース アーサナ		11:30~13:30 ヨガ修養コース 基礎講座2-1	12:30~マタニティーヨガ Miwa 14:30~肩こり改善 ★ Kaori・Y	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa 11:15~パワーヨガ Miwa 13:00~アロマリラックス ★ Kaori・Y 14:15~デトックス ★ Kaori・Y

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4	5	6	7	8	9	10
終日休業日	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ティープリラックス (アロマお腹引き締め)Miwa	10:30~12:30 ヨガ修養コース アーサナ1 (補講)	9:45~ダイエットMIX Miwa 11:15~アロマリラックス ★ Ayako	10:00~骨盤&肩こり *スローフロー (70min・Lowhot) Miwa 13:30~15:30 養成コース アドバンス1-4	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~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa 16:15~ティープリラックス (骨盤・肩こり改善) Miwa	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa 11:15~パワーヨガ Miwa 13:00~アロマリラックス ★ Kaori・Y 14:15~デトックス ★ Kaori・Y
	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座1-1	14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa			
	16:30~プライベート (75min) Miwa					
	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori				
		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori	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
11	12	13	14	15	16	17
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ティープリラックス (アロマお腹引き締め)Miwa	10:00~ハタヨガ1 ★ Mayu	9:45~ダイエットMIX Miwa 11:15~アロマリラックス ★ Ayako	10:00~骨盤&肩こり *スローフロー (70min・Lowhot) Miwa 13:30~15:30 養成コース アドバンス1-5	9:30~ハタヨガ1 ★ Mayu 10:45~骨盤リラックス ★ Mayu 12:30~産後ヨガ Miwa 14:30~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa 16:15~ティープリラックス (骨盤・肩こり改善) Miwa	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa 11:15~シェイプアップヨガ (太陽礼拝B) ★ Kaori・Y 13:00~アロマリラックス ★ Kaori・Y 14:15~デトックス ★ Kaori・Y
	14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	14:00~マタニティーヨガ Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa			
	16:30~プライベート (75min) Miwa					
	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori				
19:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori	20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa			

月曜日(祝日)	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日(祝日)	日曜日
18	19	20	21	22	23	24
9:30~ハタヨガ1 (会員様専用) Miwa 11:15~ダイエットヨガ1 Miwa 13:00~肩こり改善 ★ Kaori・Y 14:15~リラックスヨガ ★ Kaori・Y 祝日短縮営業	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ティープリラックス (アロマお腹引き締め)Miwa 14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座1-2 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 ヨガ修養コース アーサナ1-1 14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako 16:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori 20:30~骨盤リラックス ★ Kaori	9:45~ダイエットMIX 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 養成コース レベルアップ1-1	9:30~ハタフロー-MIX (Flow・70min) Miwa 11:15~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa 14:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y 15:30~肩こり改善 ★ Kaori・Y 祝日短縮営業	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa 11:15~シェイプアップヨガ (太陽礼拝B) ★ Kaori・Y 13:00~アロマリラックス ★ Miki 14:15~デトックス ★ Miki

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	10月
25	26	27	28	29	30	
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ティープリラックス (アロマお腹引き締め)Miwa	10:00~ハタヨガ1 ★ Mayu	9:45~ダイエットMIX Miwa 11:15~アロマリラックス ★ Ayako	11:30~13:30 ヨガ修養コース 基礎講座2-2 13:30~プライベート (75min) Miwa	9:30~ハタフロー-MIX (Flow・70min) Miwa 11:15~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa 13:00~産後ヨガ Miwa 15:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y 16:15~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
	14:00~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa	14:00~マタニティーヨガ Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa			
	16:30~プライベート (75min) Miwa					
	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori				
19:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori	20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa			