

11月 時間の變更にお気を付けください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日 (祝日)	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
		終日休業	9:45~ダイエットMIX Miwa	9:30~デトックス ★ Kaori	9:30~デトックスフロー (70min) Miwa	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa
			11:30~アロマリラックス ★ Ayako	10:45~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori	11:15~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	11:15~ダイエットMIX Miwa
			14:00~産後ヨガ Miwa	12:45~ハタヨガ1 ★ Mayu	13:30~骨盤リラックス ★ Mayu	13:00~アロマリラックス ★ Kaori・Y
			18:45~ハタヨガ2 (70min) Miwa	14:00~骨盤リラックス ★ Mayu	15:15~プライベート Miwa	14:15~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y
			20:30~アロマヨガ (美脚・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
6	7	8	9	10	11	12
	9:45~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa		9:45~ダイエットMIX Miwa		9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	11:30~アロマヨガ (お腹引き締め) Miwa	10:00~ハタヨガ1 ★ Mayu	11:30~アロマリラックス ★ Ayako		10:45~デトックス ★ Miki	11:15~シェイプアップヨガ (太陽礼拝B) Miwa
				12:30~14:30 養成コース レベルアップ3	12:30~プライベート Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Miki
14:00~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座1(補講)	14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	10:30~12:30 ヨガ修養コース アーサナ2-5		15:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	14:15~デトックス ★ Miki
		15:30~プライベート Miwa			16:15~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
18:30~ボディケアヨガ Miwa	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori	18:45~ハタヨガ2 (70min) Miwa			
		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori	20:30~アロマヨガ (美脚・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
13	14	15	16	17	18	19
	9:45~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa		9:45~ダイエットMIX Miwa		9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	11:30~ハタヨガA (肩・股関節) Miwa	10:30~12:30 ヨガ修養コース アーサナ1-3	11:30~アロマリラックス ★ Ayako	10:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	10:45~デトックス ★ Miki	11:15~ダイエットMIX Miwa
					13:00~産後ヨガ Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Kaori・Y
14:00~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	14:00~マタニティーヨガ Miwa	14:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa	13:30~15:30 ヨガ修養コース 基礎講座 2-4	15:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	14:15~デトックスヨガ ★ Kaori・Y
		15:30~プライベート Miwa			16:15~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori	18:45~ハタヨガ2 (70min) Miwa			
19:30~デトックスフロー (70min) Miwa		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori	20:30~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa			
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 (祝日)	金曜日	土曜日	日曜日
20	21	22	23	24	25	26
	9:45~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa		9:30~ダイエットMIX Miwa		9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	11:30~アロマヨガ (お腹引き締め) Miwa	10:00~ハタヨガ1 ★ Mayu	11:15~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	10:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	10:45~デトックス ★ Miki	11:15~シェイプアップヨガ (太陽礼拝B) Miwa
			13:00~デトックス ★ Kaori		13:00~産後ヨガ Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Miki
14:00~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座1(補講)	14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:15~骨盤リラックス ★ Kaori	13:30~15:30 養成コース レベルアップ4	15:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	14:15~デトックス ★ Miki
		15:30~プライベート Miwa			16:15~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
18:30~ボディケアヨガ 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				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日			
27	28	29	30			
	9:45~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa		9:45~ダイエットヨガMIX Miwa			
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	11:30~ハタヨガA (肩・股関節) Miwa	10:30~12:30 ヨガ修養コース アーサナ1-4	11:30~アロマリラックス ★ Ayako			
14:00~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	14:00~マタニティーヨガ Miwa	14:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	14:00~16:00 修養コース・アーサナ2 (補講)			
		15:30~プライベート Miwa				
	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori	18:45~ハタヨガ2 (70min) Miwa			
19:30~デトックスフロー (70min) Miwa		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori	20:30~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa			
				HOTYOGA 33℃~38℃ インストラクター養成講座	LOWHOT 30℃前後 ヨガ修養コース	NORMAL 28℃前後 修養コース・アーサナ