

12月 時間の変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	土曜日	日曜日
				1	2	3
				終日休業	9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa
				10:45~デトックス ★ Miki	11:15~ダイエットヨガMIX Miwa	
				12:30~プライベート Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Miki	
				15:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	14:15~デトックスヨガ ★ Miki	
				16:15~肩こり改善 ★ 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
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	9:45~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	10:30~12:30 修養コースアーサナ補講	9:45~ダイエットヨガMIX Miwa		9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa
	11:30~アロマヨガ (お腹引き締め) Miwa		11:30~アロマリラックス ★ Ayako	11:30~13:30 ヨガ修養コース 基礎講座2-4	10:45~デトックス ★ Miki	11:15~ダイエットヨガMIX Miwa
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	14:30~16:30 養成コース レベルアップ5	12:30~プライベート Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Miki
18:30~ボディケアヨガ Miwa	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	15:30~プライベートクラス Miwa	18:45~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa		15:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	14:15~デトックスヨガ ★ Miki
		19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori	20:30~デトックスヨガ Kaori・Y		16:15~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori				

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
11	12	13	14	15	16	17
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	9:45~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	10:30~12:30 修養コースアーサナ補講	9:45~ダイエットヨガMIX Miwa	10:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa
	11:30~アロマヨガ (お腹引き締め) Miwa		11:30~アロマリラックス ★ Ayako		10:45~デトックス ★ Miki	11:15~ダイエットヨガMIX Miwa
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1-1	14:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		12:30~プライベート Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Miki
		15:30~プライベート Miwa			15:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	14:15~デトックスヨガ ★ Miki
19:30~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori	20:00~リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa		16:15~肩こり改善 ★ Kaori・Y	
		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori				

月曜日	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
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	9:45~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	10:30~12:30 修養コースアーサナ補講	9:45~ダイエットヨガMIX Miwa	10:30~ハタフローヨガ (70min) Miwa	9:30~デトックスフロー (70min) Miwa	9:30~ハタヨガ2 (70min) Miwa
	11:30~アロマヨガ (お腹引き締め) Miwa		11:30~アロマリラックス ★ Ayako		11:15~リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa	11:15~ダイエットヨガMIX Miwa
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	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座2-5	13:00~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	13:00~アロマリラックス ★ Kaori・Y
18:30~ボディケアヨガ Miwa	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	15:30~プライベート Miwa	18:45~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa		14:15~肩こり改善 ★ Kaori・Y	14:15~デトックスヨガ ★ Kaori・Y
		19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori	20:30~デトックスヨガ Kaori・Y			
		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori				

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	31
10:00~骨盤ヨガ ★ Ayako	9:45~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa	10:30~12:30 修養コースアーサナ補講	9:45~ダイエットヨガMIX Miwa	10:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	9:30~11:00前後 太陽礼拝108 年末特別クラス	9:30~リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa 年末特別クラス(70min)
	11:30~アロマヨガ (お腹引き締め) Miwa		11:30~アロマリラックス ★ Ayako			
14:00~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座1-2	14:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	14:00~16:00 ヨガ修養コース アーサナ3-1			
		15:30~プライベート Miwa				
19:30~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako	19:15~ハタヨガフロー ★ Kaori	20:00~リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa			
		20:30~骨盤リラックス ★ Kaori				

2018 1月		外気温により温度調整致します。		
1月1日 (元日/休業)		HOTYOGA 33℃~40℃	LOWHOT 30~33℃前後で調節	NORMAL 28℃前後
1月2日 (休業)		インストラクター養成講座	ヨガ修養コース	WARM 温かい室温
1月3日 (休業)				修養コース・アーサナ
1/4 短縮営業	1/5 短縮営業			