



1月 2018 A Happy New Year

スタート時間お間違えの無いようお願い致します

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	7
		10:00~ダイエット初級~ (新年75min) Miwa	10:00~アロマヨガSP (新年75min) Miwa (美脚・股関節・お腹)	10:00~骨盤&肩こり (新年75min・Flow) Miwa	9:30~デトックスフロー (70min) Miwa 11:15~朝リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa	9:30~ダイエットMIX (新年75min) Miwa
					13:30~プライベート Miwa	12:45~アロマリラックス ★ Kaori・Y
					15:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y	14:00~デトックスヨガ (会) Kaori・Y
					短縮営業	短縮営業
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8	9	10	11	12	13	14
9:30~ハタフローヨガ (Flow・75min) Miwa	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	11:00~骨盤リラックス (会) Mayuko	9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	10:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~朝リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa
	11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa		11:30~アロマリラックス ★ Ayako		10:45~デトックスヨガ Miki	11:10~ダイエットMIX (Flow・70min) Miwa
13:00~ハタヨガ1 ★ KAORI	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座1-3	14:00~ボディメイクヨガ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース アーサナ3-2	12:30~プライベート Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Miki
14:15~骨盤リラックス (会) Kaori	19:15~パワーヨガ(初級) (会) Kaori・Y	15:30~プライベート Miwa	18:45~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa		15:00~肩こり改善 ★ Kaori・Y	14:15~デトックスヨガ (会) Miki
		19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori	20:30~デトックスヨガ (会) Kaori・Y			
		20:30~骨盤リラックス (会) Kaori				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	11:00~骨盤リラックス (会) Mayuko	9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa		9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~朝リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa
	11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa		11:30~アロマリラックス ★ Ayako	11:30~13:30 ヨガ修養コース アーサナ3-3	10:45~デトックスヨガ Miki	11:10~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa
14:00~プライベート Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座2-1	14:00~ボディメイクヨガ 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
18:30~ボディケアヨガ Miwa	19:15~パワーヨガ(初級) (会) Kaori・Y	19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori	20:00~リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa		15:00~肩こり改善 ★ Kaori・Y	14:15~デトックスヨガ (会) Miki
		20:30~骨盤リラックス (会) Kaori			16:15~パワーヨガ初級 (会) Kaori・Y	
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	11:00~骨盤リラックス (会) Mayuko	9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	10:30~骨盤&肩こり (Flow・70min) Miwa	9:30~ハタヨガ1 ★ Miki	9:30~朝リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa
	11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa		11:30~アロマリラックス ★ Ayako		10:45~デトックスヨガ Miki	11:10~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa
14:00~骨盤・肩こり改善 Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座1-4	14:00~ボディメイクヨガ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa	13:30~プライベート Miwa	12:30~プライベート Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Miki
	19:15~パワーヨガ(初級) (会) Kaori・Y	19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori	18:45~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa		15:00~肩こり改善 ★ Kaori・Y	14:15~デトックスヨガ (会) Miki
19:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		20:30~骨盤リラックス (会) Kaori	20:30~デトックスヨガ (会) Kaori・Y		16:15~パワーヨガ初級 (会) Kaori・Y	
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	外気温により温度調整致します。		
29	30	31	2月1日	HOTYOGA	LOWHOT	NORMAL
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	11:00~骨盤リラックス (会) Mayuko		33℃~40℃	30℃前後で調節	26℃前後
	11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa			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
14:00~骨盤・肩こり改善 Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座2-2	14:00~ボディメイクヨガ Ayako				修養コース・アーサナ
18:30~ボディケアヨガ Miwa	19:15~パワーヨガ(初級) (会) Kaori・Y	15:30~プライベート Miwa				
		19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori				
		20:30~骨盤リラックス (会) Kaori				
						
<b>New &amp; Renewal</b> ♡						
(火曜日)9:45~シェイプ&デトックスフロー70min (日曜日)11:10~シェイプ&デトックスフロー70min (火曜日)11:30~アロマヨガ(お腹引き締め・肩こり改善・骨盤) (日曜日)9:30~朝リラックスフロー(股関節・肩関節) *1月・2月はマタニティーヨガお休みです。 *土曜日のプライベートクラスは60分となります。						

レッスン&インストラクターは急遽変更になる場合もありますが、ご了承ください。