

2月 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
			9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	終日休業 	9:30~デトックスヨガ ★ Miki	9:30~朝リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa
			11:30~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako		10:45~ダイエット初級 ★ Miki	11:10~ダイエットMIX (70min) Miwa
			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
			20:00~デトックスヨガ (会) Kaori・Y		14:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y	14:15~ハタヨガ1 (会) Miki

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5	6	7	8	9	10	11
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	臨時休業 	9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	10:00~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	9:30~スローフローヨガ (デトックス/75min) Miwa	9:30~ダイエット初級~ (75min) Miwa
14:00~プライベート Miwa	11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa		11:30~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako	13:00~プライベート Miwa	12:45~デトックスヨガ ★ Kaori・Y	12:45~アロマリラックス ★ Mayuko
18:30~ボディケアヨガ Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース 基礎講座1-5		14:00~産後ヨガ Miwa		14:00~パワーヨガ初級 (会) Kaori・Y	14:00~ハタヨガ1 (会) Mayuko
	19:15~パワーヨガ (初級) ★ Kaori・Y		20:00~デトックスヨガ (会) Kaori・Y		12:45~アロマリラックス ★ Mayuko	連休中短縮営業

月曜日 (祝日)	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
12	13	14	15	16	17	18
9:30~骨盤&肩こりフロー (75min) Miwa	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa		9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	10:00~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	9:30~デトックスヨガ ★ Miki	9:30~朝リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa
12:45~ハタヨガ1 ★ KAORI	11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa		11:30~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako		10:45~ダイエット初級 ★ Miki	11:10~ダイエットMIX (70min) Miwa
14:00~骨盤リラックス (会) Kaori	14:00~16:00 修養コース アーサナ2-3		14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~16:00 ヨガ修養コース アーサナ3-3	12:30~プライベート Miwa	13:00~アロマリラックス ★ Mayuko
連休中短縮営業	19:15~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori	20:00~デトックスヨガ (会) Kaori・Y	14:45~肩こり改善 ★ Kaori・Y	14:15~ハタヨガ1 (会) Mayuko

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19	20	21	22	23	24	25
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	メンテナンス 	9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	10:00~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	9:30~スローフローヨガ (デトックス/75min) Miwa	9:30~朝リラックスフロー (股関節・肩関節) Miwa
13:30~骨盤・肩こり改善 Miwa	11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa		11:30~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako		12:30~プライベート Miwa	11:10~ダイエットMIX (70min) Miwa
18:30~ボディケアヨガ Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース (補講)		14:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		13:00~アロマリラックス ★ Miki
	19:15~パワーヨガ (初級) (会) Kaori・Y		15:30~プライベート Miwa	20:00~デトックスヨガ (会) Kaori・Y		14:45~肩こり改善 ★ 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。			
26	27	28	3月1日	HOTYOGA 33℃~40℃ インストラクター養成講座	LOWHOT 30℃前後で調節 ヨガ修養コース	NORMAL 26℃前後 WARM 温かい室温 修養コース・アーサナ	
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa			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。			
13:30~産後ヨガ Miwa	11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa			12:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	Notice		
	14:00~16:00 修養コース アーサナ2-4			14:00~ボディメイクヨガ (アクティブ系) ★ Ayako	体験の方は★マークのクラスを選択下さい。		
19:00~ハタフローヨガ (Flow・70min) Miwa	19:15~リラックスヨガ (会) Kaori・Y			19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori	2/2(金) 終日休業 2/7(水) 臨時休業		