

3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
外気温により温度調整致します。			9:45~朝リラクスフロー (お腹・肩・股関節) Miwa *75min	終日休業	9:30~スローフローヨガ (デトックス/75min) Miwa	9:30~朝リラクスフロー (お腹・肩・股関節) Miwa 11:10~ダイエットMIX (70min) Miwa 13:00~アロマリラクス ★ Miki
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 基礎 1-2	NORMAL 26℃前後 WARM 温かい室温 修養コース・アーサナ	14:00~産後ヨガ Miwa		12:30~プライベート 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					14:45~デトックスヨガ (会) Kaori+Y	短縮営業
			18:45~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
5	6	7	8	9	10	11
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa 11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa	12:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa 11:30~アロマリラクス (骨盤系) ★ Ayako	終日休業	9:30~ハタヨガ1 ★ Miki 10:45~ダイエット初級 (会) Miki 12:30~プライベート Miwa	9:30~朝リラクスフロー (お腹・肩・股関節) Miwa 11:10~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa 12:30~アロマリラクス (骨盤系) ★ Mayuko 14:15~ハタヨガ1 (会) Mayuko
12:45~プライベート Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース基礎2-1	14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		14:45~デトックスヨガ ★ Kaori+Y	
スタジオメンテナンス 	19:00~骨盤系ダイエット (Flow・70min) Miwa	19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori	19:15~パワーヨガ(初級) (会) Kaori+Y			
	20:30~骨盤リラクス (会) Kaori	20:30~肩こり改善 (会) Kaori+Y				

月曜日	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
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa 11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa	12:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa 11:30~アロマリラクス (骨盤系) ★ Ayako	10:00~スローフローヨガ (デトックス/75min) Miwa	9:30~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	9:30~朝リラクスフロー (お腹・肩・股関節) Miwa 11:10~ダイエットMIX (70min) Miwa 13:00~アロマリラクス ★ Miki 14:15~ハタヨガ1 (会) Miki
12:45~マタニティーヨガ Miwa	14:00~16:00 修養コース アーサナ2-5	14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa	12:00~14:00 インストラクター研修	12:30~プライベート Miwa	
18:30~ボディケアヨガ Miwa	19:00~骨盤系ダイエット (Flow・70min) Miwa	19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori	19:15~パワーヨガ(初級) (会) Kaori+Y		14:45~デトックスヨガ (会) Kaori+Y	
	20:30~骨盤リラクス (会) Kaori	20:30~肩こり改善 (会) Kaori+Y				

月曜日	火曜日	水曜日(祝日)	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~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa 11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa	9:30~スローフローヨガ (デトックス/75min) Miwa	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa 11:30~アロマリラクス (骨盤系) ★ Ayako	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~朝リラクスフロー (お腹・肩・股関節) Miwa 11:10~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa 13:00~アロマリラクス ★ Miki 14:15~ハタヨガ1 (会) Miki
12:45~プライベート Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース基礎2-2	12:30~ハタヨガ1 ★ Kaori	14:00~産後ヨガ Miwa	13:30~15:30 ヨガ修養コース アーサナ3-3	12:30~プライベート Miwa	
18:45~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	19:00~ハタフローヨガ (Flow・70min) Miwa	13:45~骨盤リラクス (会) Kaori	19:15~肩こり改善 ★ Kaori+Y		14:45~デトックスヨガ ★ Kaori+Y	
		短縮営業	20:30~デトックスヨガ (会) Kaori+Y		16:00~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
26	27	28	29	30	31	4月1日
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:45~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa 11:30~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa	12:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	9:45~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa 11:30~アロマリラクス (骨盤系) ★ Ayako	13:30~15:30 ヨガ修養コース アーサナ3-4	9:30~ハタヨガ1 ★ Mayuko 10:45~ダイエット初級 (会) Mayuko 12:30~プライベート Miwa	 4月~日曜日(朝ヨガ) 8:30スタート・常温(温かめ) 外気温により調節(^)/
12:45~マタニティーヨガ Miwa	14:00~16:00 修養コース アーサナ(補講)	14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		14:45~デトックスヨガ ★ Kaori+Y	
18:30~ボディケアヨガ Miwa	19:00~ハタフローヨガ (Flow・70min) Miwa	19:15~ハタヨガ1 ★ Kaori	19:15~肩こり改善 ★ Kaori+Y		16:00~パワーヨガ(初級) (会) Kaori+Y	
		20:30~骨盤リラクス (会) Kaori	20:30~デトックスヨガ (会) Kaori+Y			