



4月 スタート時間お間違えの無いようお願い致します (4月~9月末夏時間)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日 8:30~
外気温により温度調整致します。 HOTYOQA 33℃~40℃ LOWHOT 30℃前後で調節 NORMAL 26℃前後 WARM 温かい室温 インストラクター養成講座 ヨガ修養コース 基礎 1・2 修養コース・アーサナ 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						8:30~朝ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa 10:10~骨盤系ダイエット (70min) Miwa 12:00~アロマリラックス ★ Miki
						短縮営業

月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 9:00~ 7	日曜日 8:30~ 8
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa		9:30~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	終日休業	9:00~ハタヨガ1 ★ Miki	8:30~朝ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa
12:45~プライベート Miwa	11:15~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa	11:30~骨盤リラックス (会) Mayuko	11:15~ハタヨガ1 ★ Ayako		10:15~ダイエット初級 (会) Miki	10:10~ダイエットMIX (70min) Miwa
スタジオメンテナンス	14:00~16:00 ヨガ修養コース基礎2-3	13:30~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ (Baby) Miwa		12:00~プライベート Miwa	12:00~アロマリラックス ★ Miki
	19:15~骨盤系ダイエット (Flow・70min) Miwa	19:30~夜ヨガ・スローフロー (肩こり・股関節) Miwa	19:15~パワーヨガ (初級) ★ Kaori・Y		13:20~骨盤ケア(産後OK) Miwa	13:15~ハタヨガ1 (会) Miki
			20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		15:15~肩こり改善 (会) Kaori・Y	

月曜日 9	火曜日 10	水曜日 11	木曜日 12	金曜日 13	土曜日 14	日曜日 15
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa		9:30~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	10:00~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	9:00~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	8:30~朝ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa
12:45~プライベート Miwa	11:15~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa	11:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	11:15~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako	12:00~プライベート Miwa	12:00~プライベート Miwa	10:10~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa
18:45~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	18:30~骨盤ケア(常温) Miwa	13:30~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		13:20~プライベート Miwa	12:00~アロマリラックス (骨盤系) ★ Mayuko
	20:00~夜ヨガ・スローフロー (肩こり・股関節) Miwa	19:00~ボディケア(常温) Miwa	19:15~パワーヨガ (初級) ★ Kaori・Y		15:15~肩こり改善 ★ Kaori・Y	13:15~ハタヨガ1 (会) Mayuko
			20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		16:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y	

月曜日 16	火曜日 17	水曜日 18	木曜日 19	金曜日 20	土曜日 21	日曜日 22
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa		9:30~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	終日休業	9:00~ハタフローヨガ (Flow・75min) Miwa	8:30~朝ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa
12:45~プライベート Miwa	11:15~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa	11:30~骨盤リラックス (会) Mayuko	11:15~ハタヨガ1 ★ Ayako		12:00~プライベート Miwa	10:10~骨盤系ダイエット (70min) Miwa
18:30~骨盤ケア(常温) Miwa	14:00~16:00 ヨガ修養コース基礎2-4	13:30~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		13:20~骨盤ケア(産後OK) Miwa	12:00~アロマリラックス ★ Miki
	19:15~骨盤系ダイエット (Flow・70min) Miwa	19:30~夜ヨガ・スローフロー (肩こり・股関節) Miwa	19:15~デトックスヨガ ★ Kaori・Y		15:15~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	13:15~ハタヨガ1 (会) Miki
			20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		16:30~デトックスヨガ (会) Kaori・Y	

月曜日 23	火曜日 24	水曜日 25	木曜日 26	金曜日 27	土曜日 28	日曜日 29
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa		9:30~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa	10:00~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	9:00~ハタヨガ1 ★ Miki	8:30~朝ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa
12:45~プライベート Miwa	11:15~アロマヨガ (お腹・肩・骨盤) Miwa	11:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	11:15~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako	12:00~14:00 ヨガ修養コース アーサナ3-4	10:15~ダイエット初級 ★ Miki	10:10~ダイエットMIX (70min) Miwa
18:45~アロマヨガ (美脚・股関節) Miwa	18:30~骨盤ケア(常温) Miwa	13:30~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		12:00~プライベート Miwa	12:00~アロマリラックス (骨盤系) ★ Mayuko
	20:00~夜ヨガ・スローフロー (肩こり・股関節) Miwa	19:00~ボディケア(常温) Miwa	19:15~デトックスヨガ ★ Kaori・Y		13:20~プライベート Miwa	短縮営業
			20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		15:15~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y	
					16:30~デトックスヨガ (会) Kaori・Y	

月曜日 30	火曜日 5月1日	水曜日 5月2日	木曜日 5月3日	金曜日 5月4日	土曜日 5月5日	日曜日 5月6日
9:00~ボディメイク ★ Ayako	10:00~朝リラックスフロー (お腹・肩・股関節) Miwa *75min	10:00~ダイエット初級 ★ Mayuko	9:00~ハタフローヨガ (75min) Miwa	9:00~骨盤系ダイエット (75min) Miwa	9:00~ダイエット初級~ (75min) Miwa	9:00~朝リラックスフロー (お腹・肩・股関節) Miwa *75min
10:15~ハタヨガ1 ★ Ayako		13:30~アロマリラックス (骨盤系) ★ Ayako	12:30~ダイエット初級 ★ Mayuko	12:30~ハタヨガ1 ★ Mayuko	13:15~デトックスヨガ ★ Kaori・Y	13:15~パワーヨガ初級 ★ Kaori・Y
12:00~骨盤ケア(産後OK) Miwa			13:45~骨盤リラックス (会) Mayuko	13:45~ (会) Mayuko	14:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y	14:30~リラックス (会) Kaori・Y
短縮営業	ゴールデンウィークスケジュール		ゴールデンウィークスケジュール		ゴールデンウィークスケジュール	