

5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 9:00~ 1	水曜日 臨時休業 2	木曜日 9:00~ 5月3日	金曜日 9:00~ 5月4日	土曜日 9:00~ 5月5日	日曜日 8:30~ 5月6日
	9:00~ダイエットヨガMIX (Flow・75min) Miwa GWスペシャル	臨時休業	9:00~GWスペシャル 太陽礼拝&陰ヨガ (75min) Miwa	9:00~GWスペシャル 骨盤系ダイエット (75min) Miwa	9:00~GWスペシャル ハタフローヨガ (75min) Miwa	8:30~GWスペシャル 太陽礼拝&陰ヨガ (75min) Miwa
	10:45~肩関節・股関節 (陰陽ヨガ・75min) Miwa GWスペシャル		12:30~骨盤リラックス ★ Mayuko	12:30~ハタヨガ1 ★ Mayuko	10:45~骨盤ケア(産後OK) Miwa	10:10~ダイエットMIX (70min) Miwa
			13:45~ハタヨガ1 (会) Mayuko	13:45~ダイエット初級 (会) Mayuko	13:15~デトックスヨガ ★ Kaori・Y	13:15~リラックスヨガ ★ Kaori・Y
					14:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y	14:30~パワーヨガ(初級) (会) Kaori・Y
ゴールデンウィークスケジュール						
月曜日 7	火曜日 8	水曜日 9	木曜日 10	金曜日 11	土曜日 9:00~ 12	日曜日 8:30~ 13
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:30~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa		9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	10:00~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	9:00~ハタヨガ1 ★ Mayuko	8:30~朝ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa
スタジオメンテナンス	11:15~骨盤リラックス ★ Mayuko	11:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	11:15~肩こり改善 (アロマ) ★ Ayako		10:15~ダイエット初級 (会) Mayuko	10:00~シェイプ&デトックス (70min) Miwa
		14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		12:00~プライベート Miwa	11:45~ボディケア(常温)
					13:20~骨盤ケア(産後OK) Miwa	
	18:40~骨盤ケア(常温) Miwa	19:15~ダイエット初級 Miwa	19:15~デトックスヨガ (会) Kaori・Y		15:15~パワーヨガ(初級) ★ Kaori・Y	
20:00~夜ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa		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 14	火曜日 15	水曜日 16	木曜日 17	金曜日 18	土曜日 19	日曜日 20
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:30~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa		9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) 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
	11:15~肩関節・股関節 (陰陽ヨガ) Miwa	11:30~骨盤リラックス (会) Mayuko	11:15~肩こり改善 (アロマ) ★ Ayako		10:15~ダイエット初級 (会) Miki	10:00~骨盤系ダイエット (70min) Miwa
12:45~プライベート Miwa		14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		12:00~プライベート Miwa	11:45~デトックスヨガ ★ Miki
18:50~美脚・股関節 Miwa	19:30~肩関節・股関節 (陰陽ヨガ) Miwa	19:15~ボディケア(常温) Miwa	19:15~デトックスヨガ (会) Kaori・Y		13:20~プライベート Miwa	
			20:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y		15:15~パワーヨガ(初級) ★ Kaori・Y	
					16:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y	
月曜日 21	火曜日 22	水曜日 23	木曜日 24	金曜日 25	土曜日 26	日曜日 27
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:30~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa		9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	10:00~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa	9:00~ハタヨガ1 ★ Miki	8:30~朝ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa
消防設備点検 11:30~	11:15~骨盤リラックス ★ Mayuko	11:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	11:15~肩こり改善 (アロマ) ★ Ayako		10:15~ダイエット初級 (会) Miki	10:00~ダイエットMIX (70min) Miwa
	14:00~16:00 ヨガ修養コース基礎2-4	14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa	11:45~13:45 アーサナ3-5 Miwa	12:00~プライベート Miwa	11:45~デトックスヨガ ★ Miki
					13:20~骨盤ケア(常温) Miwa	13:00~リラックスヨガ (会) Miki
	18:40~骨盤ケア(常温) Miwa	19:15~肩関節・股関節 (陰陽ヨガ) Miwa	19:15~デトックスヨガ ★ Kaori・Y		15:15~パワーヨガ(初級) ★ Kaori・Y	
20:00~夜ヨガ・スローフロー (股関節&肩・お腹) Miwa		20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y				
月曜日 28	火曜日 29	水曜日 30	木曜日 31	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako	9:30~シェイプ&デトックス (Flow・70min) Miwa		9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa	外気温により温度調整致します。		
	11:15~肩関節・股関節 (陰陽ヨガ) Miwa	11:30~骨盤リラックス (会) Mayuko	11:15~肩こり改善 (アロマ) ★ Ayako	HOTYOGA 33℃~40℃	LOWHOT 30℃前後で調節	NORMAL 26℃前後 WARM 温かい室温
12:45~プライベート Miwa		14:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa	インストラクター養成講座 ヨガ修養コース 基礎 1+2		
18:50~美脚・股関節 Miwa	19:30~肩関節・股関節 (陰陽ヨガ) Miwa	19:15~ボディケア(常温) Miwa	19:15~デトックスヨガ (会) Kaori・Y	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		
			20:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y			