

7月 スケジュールは変更になる場合がありますのでネット(予約サイト)にてご確認お願い致します。

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日 1

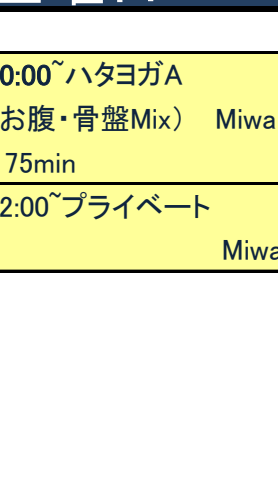
外気温により温度調整致します。						8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) (お腹Mix・70min) Miwa 10:00~デトックスフロー (ヴァンヤサ・70min) Miwa 11:45~骨盤ケア(常温) Miwa
HOTYOGA 33℃~40℃	LOWHOT 30℃前後で調節	NORMAL 26℃前後 WARM 温かい室温				
インストラクター養成講座	ヨガ修養コース 基礎 1・2	修養コース・アーサナ				
		シニアヨガ				

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

月曜日 2 火曜日 3 水曜日 4 木曜日 5 金曜日 6 土曜日 7 日曜日 8

	9:30~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa		9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa		9:00~ハタヨガ1 体験OK Miki	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) (お腹Mix・70min) Miwa
10:00~ハタヨガ1 体験OK Ayako	11:15~ハタヨガ1 体験OK Mayuko		11:15~肩こり改善(アロマ) 体験OK Ayako		10:15~リラックスヨガ (会) Miki	10:00~ダイエットMIX (70min) Miwa
11:20~マタニティーヨガ 体験OK Ayako		11:30~骨盤リラックス (会) Mayuko	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 体験OK Miki
13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa		13:30~骨盤ケア(常温) Miwa	19:15~パワーヨガ初級 体験OK Kaori・Y		14:15~肩こり改善 体験OK Kaori・Y	13:00~リラックス (会) Miki
	19:15~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	19:30~ボディケア(常温) Miwa	20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		15:30~パワーヨガ初級 (会) Kaori・Y	
短縮営業						

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

	9:30~デトックスフロー (ヴァンヤサ・70min) Miwa		9:30~骨盤系ダイエット (Flow・75min) Miwa		9:00~ハタヨガ1 (会) Miwa	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) (お腹Mix・70min) Miwa
10:00~ハタヨガ1 体験OK Ayako	11:15~肩関節・股関節 (陰陽ヨガ) Miwa	11:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	10:00~ハタヨガA (お腹・骨盤Mix) Miwa 75min		10:40~骨盤ケア(常温) Miwa	10:00~シェイプアップヨガ (70min) Miwa
11:20~マタニティーヨガ 体験OK Ayako	講座(調整中)	13:30~骨盤ヨガ(デトックス) 体験OK Ayako	14:00~産後ヨガ Miwa		12:00~プライベート Miwa	11:45~骨盤リラックス 体験OK Mayuko
13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa	19:15~美脚・股関節 Miwa	19:30~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	19:15~パワーヨガ初級 体験OK Kaori・Y		14:15~デトックスヨガ 体験OK Kaori・Y	13:00~ハタヨガ1 (会) Mayuko
			20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		15:30~パワーヨガ初級 (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

8:30~朝ヨガ・骨盤&肩こり (75min) Miwa SUMMER・SP	9:30~骨盤系ダイエット (75min) Miwa		9:30~デトックスフロー (ヴァンヤサ・70min) Miwa		9:00~ハタヨガ1 (会) Miwa	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) (お腹Mix・70min) Miwa
10:15~ハタヨガ1 体験OK Ayako	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) 体験OK Ayako		10:40~骨盤ケア(常温) Miwa	10:00~骨盤系ダイエット (70min) Miwa
11:30~肩こり改善 (会) Ayako	講座(調整中)	13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa		12:00~プライベート Miwa	11:45~肩こり改善 体験OK Ayako
	19:15~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	19:30~ボディケア(常温) Miwa	19:15~パワーヨガ初級 体験OK Kaori・Y		15:15~デトックスヨガ 体験OK Kaori・Y	13:00~ハタヨガ1 (会) Ayako
短縮営業			20:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y	16:30~パワーヨガ初級 (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

	9:30~シェイプアップヨガ (70min) Miwa		9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa		9:00~ハタヨガ1 体験OK Miki	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) (お腹Mix・70min) Miwa
10:00~ハタヨガ1 体験OK Ayako	11:15~肩関節・股関節 (陰陽ヨガ) Miwa	* 本日・時間変更	11:15~肩こり改善(アロマ) 体験OK Ayako		10:15~リラックスヨガ (会) Miki	10:00~デトックスフロー (ヴァンヤサ・70min) Miwa
12:45~プライベート Miwa	講座(調整中)	11:40~骨盤ヨガ(デトックス) 体験OK 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 体験OK Miki
19:15~骨盤ケア(常温) Miwa	19:15~美脚・股関節 Miwa	19:30~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	19:15~パワーヨガ初級 体験OK Kaori・Y		15:15~肩こり改善 体験OK Kaori・Y	13:00~リラックス (会) Miki
			20:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y	16:30~パワーヨガ初級 (会) Kaori・Y		

月曜日 30 火曜日 31 スタート時間の変更など、お間違えの無いようお願い致します。

	11:15~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	
10:00~ハタヨガ1 体験OK Ayako	11:15~ハタヨガ1 体験OK Mayuko	
12:45~プライベート Miwa	講座(調整中)	
19:15~美脚・股関節 Miwa	19:15~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	

スタート時間・変更など、お間違えの無いようお願い致します。