


8月 レッスン・インストラクターは急遽変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日 1	木曜日 2	金曜日 3	土曜日 4	日曜日 5
			9:30~デトックスヨガA ゆっくり捻じる70min・Miwa	10:00~ハタヨガA (お腹Mix・75min) Miwa	9:00~ハタヨガ1 体験OK Miki	8:30~朝ヨガ(骨盤ケア) (ゆっくり70min) Miwa
		11:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	11:15~肩こり改善(アロマ) 体験OK Ayako		10:15~ダイエットヨガ初級 (会) Miki	10:00~ダイエットヨガMIX (70min) Miwa
		13:30~骨盤ケア(常温) Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa	調整中	12:00~プライベート Miwa	11:45~デトックスヨガ 体験OK Miki
		夜クラスはお休みです	19:30~浮腫み解消(常温) (美脚) Miwa		13:30~浮腫み解消(常温) (美脚) Miwa	13:00~リラックスヨガ (会) Miki

月曜日 6	火曜日 7	水曜日 8	木曜日 9	金曜日 10	土曜日 11	日曜日 12
10:00~ハタヨガ1 体験OK Ayako	9:30~ダイエットヨガMIX (Flow・70min) Miwa		9:30~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa		9:00~デトックスヨガ ゆっくり捻じる70min・Miwa	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) (お腹Mix・70min) Miwa
	11:15~骨盤リラックス 体験OK Mayuko	11:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	11:15~肩こり改善(アロマ) 体験OK Ayako		10:45~骨盤ケア(常温) Miwa	10:00~シェイプアップヨガ (70min) Miwa
13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa	調整中	13:30~骨盤ケア(常温) Miwa	14:00~産後ヨガ Miwa		14:15~デトックスヨガ 体験OK Kaori・Y	11:45~プライベート Miwa
	19:15~デトックスヨガ ゆっくり捻じる70min・Miwa	19:30~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	19:15~肩こり改善 体験OK Kaori・Y		15:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y	
			20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y			

月曜日 13	火曜日 14	水曜日 15	木曜日 16	金曜日 17	土曜日 18	日曜日 19
臨時休業	10:00~夏SP・ハタヨガA (お腹Mix・75min) Miwa	10:00~夏SP・デトックスA ゆっくり捻じる 75min 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 体験OK Ayako	8:30~朝ヨガ(骨盤ケア) (ゆっくり70min) Miwa
	13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa	13:00~ハタヨガ1 (会) Ayako	11:15~肩こり改善(アロマ) 体験OK Ayako	12:00~プライベート Miwa	10:15~ボディメイクヨガ (会) Ayako	10:00~デトックスフロー (ヴァンヤサ・70min) Miwa
お盆短縮営業			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~肩こり改善 体験OK Kaori・Y		14:15~デトックスヨガ 体験OK Kaori・Y	13:00~骨盤リラックス Ayako
			20:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y		15:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y	

月曜日 20	火曜日 21	水曜日 22	木曜日 23	金曜日 24	土曜日 25	日曜日 26
10:00~ハタヨガ1 体験OK Ayako	9:30~デトックスフロー (ヴァンヤサ・70min) Miwa		9:30~ハタヨガA (お腹Mix・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
	11:15~肩こり改善(アロマ) Miwa	11:30~骨盤リラックス (会) Mayuko	11:15~骨盤ケア(常温) Miwa		10:15~ダイエットヨガ初級 (会) Miki	10:00~ダイエットヨガMIX (70min) Miwa
12:45~プライベート Miwa	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		11:45~骨盤ケア(常温) 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~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	19:30~デトックスヨガ ゆっくり捻じる70min・Miwa	19:15~リラックスヨガ 体験OK Kaori・Y		14:15~デトックスヨガ 体験OK Kaori・Y	13:00~リラックスヨガ (会) Miki
			20:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y		15:30~リラックスヨガ (会) Kaori・Y	

月曜日 27	火曜日 28	水曜日 29	木曜日 30	金曜日 31
10:00~ハタヨガ1 体験OK Ayako	9:30~デトックスヨガA ゆっくり捻じる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
	11:15~骨盤リラックス 体験OK Mayuko	11:30~ハタヨガ1 (会) Mayuko	11:15~肩こり改善(アロマ) 体験OK Ayako	12:00~プライベート Miwa
12:45~プライベート Miwa	調整中	調整中	14:00~産後ヨガ Miwa	
19:15~美脚・股関節 Miwa	19:30~ボディケア(常温) Miwa	19:30~ハタヨガA (お腹Mix・70min) Miwa	19:15~リラックスヨガ 体験OK Kaori・Y	
			20:30~肩こり改善 (会) Kaori・Y	

季節により温度調整致します。ヨガを行う上で適した温度設定・クラス内容となります

HOTYOGA 33℃~40℃	LOWHOT 30℃前後で調節	WARM 温かい室温	NORMAL 26℃前後
--------------------	--------------------	------------	--------------

* 8月のマタニティーヨガお休みです。9月再開。(会員様でマタニティーの方はご相談ください)