

*** 色別クラスの選び方 (季節により温度調節致します)**

HOT・ホットヨガ LOWHOT・ローホット WARM／温かい NORMAL／常温 *常温クラス寒い日はWARMです

* 体験希望の方は「体験OK」のクラスからお選び下さい。(体験の方は20分前にはお越しください)

* 受付開始時間はクラススタート時間の20分前(ホットヨガ)・常温(warm)クラスは15分前

* レッスン内容・インストラクターは急遽変更する場合がございます。

* 常温・WARMクラスにて、「秋のアロマヨガシリーズ」の種類を増やしました。

* 土曜日・日曜日のスタート時間が変わりました～お時間お間違え無いようお願い致します。



11月 November 9:30~ 9:30~/9:15~

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1	金曜日 2	土曜日 3	日曜日 4
			臨時休業	10:00~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa	9:30~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	9:30~デトックスヨガB 体験OK Miki
				13:00~プライベート Miwa	11:30~プライベート (会) Miwa	10:45~パワーヨガ初級B 体験OK Miki
月曜日 5	火曜日 6	水曜日 7	木曜日 8	金曜日 9	土曜日 10	日曜日 11
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ中級A 75min ツイスト Miwa	10:30~マタニティーヨガ Miwa	9:30~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	9:15~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min・Miwa
13:15~秋のアロマヨガ 骨盤ケア(WARM) 75min Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko	13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	13:00~プライベート Miwa	11:30~マタニティーヨガ (会) Miwa	11:00~パワーヨガ中級B (ベーシック・75min) Miwa
19:00~マタニティーヨガ (会) Miwa	13:00~プライベート Miwa	19:00~骨盤リラックス 体験OK Shiori	13:30~産後ヨガ (会) Miwa	19:00~ハタヨガB 体験OK Shiori	14:00~肩こり改善 体験OK Chihiro	13:00~骨盤リラックス 体験OK Mayuko
20:30~ハタヨガB (会) Shiori	19:30~ボディケア(常温) Miwa	20:30~骨盤リラックス (会) Shiori	15:15~ハタヨガB (会) Chihiro	14:15~ハタヨガB (会) Mayuko	15:15~ハタヨガB (会) Chihiro	14:00~肩こり改善 体験OK Chihiro
月曜日 12	火曜日 13	水曜日 14	木曜日 15	金曜日 16	土曜日 17	日曜日 18
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ上級A (骨盤) 75min Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko	9:45~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	9:30~ハタヨガB 体験OK Miki	9:30~デトックスヨガB 体験OK Miki
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko	13:15~秋のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	13:30~産後ヨガ (会) Miwa	13:00~プライベート Miwa	10:45~リラックスヨガ 体験OK Miki	10:45~パワーヨガ初級B 体験OK Miki
19:15~秋のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	13:00~プライベート Miwa	19:00~ハタヨガB 体験OK Shiori	19:00~ハタヨガB 体験OK Shiori	14:00~肩こり改善 体験OK Chihiro	15:15~ハタヨガB (会) Chihiro	12:30~骨盤リラックス 体験OK Shiori
18:50~マタニティーヨガ (会) Miwa	19:30~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa	20:30~骨盤リラックス (会) Shiori	20:30~骨盤リラックス (会) Shiori	15:15~ハタヨガB (会) Chihiro	13:45~ハタヨガB (会) Shiori	13:45~ハタヨガB (会) Shiori
月曜日 19	火曜日 20	水曜日 21	木曜日 22	金曜日 23	土曜日 24	日曜日 25
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ上級A (骨盤) 75min Miwa	9:30~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	9:30~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa	9:30~デトックスヨガB 体験OK Miki
13:15~秋のアロマヨガ 骨盤ケア(WARM) 75min Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko	13:30~産後ヨガ (会) Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	11:30~プライベート Miwa	11:30~プライベート Miwa	10:45~パワーヨガ初級B 体験OK Miki
19:00~マタニティーヨガ (会) Miwa	13:00~プライベート Miwa	19:00~ハタヨガB 体験OK Shiori	19:00~ハタヨガB 体験OK Shiori	13:15~秋のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	14:00~肩こり改善 体験OK Chihiro	12:30~骨盤リラックス 体験OK Shiori
20:30~ハタヨガB (会) Shiori	19:30~ボディケア(常温) Miwa	20:30~骨盤リラックス (会) Shiori	20:30~骨盤リラックス (会) Shiori	15:15~ハタヨガB (会) Chihiro	15:15~ハタヨガB (会) Chihiro	13:45~ハタヨガB (会) Shiori
月曜日 26	火曜日 27	水曜日 28	木曜日 29	金曜日 30	土曜日	日曜日
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ中級A 75min ツイスト Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko	9:00~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa	定休日		
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko	13:15~秋のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako			
19:15~秋のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	13:00~プライベート Miwa	19:00~ハタヨガB 体験OK Shiori	13:30~産後ヨガ (会) Miwa			
18:50~マタニティーヨガ (会) Miwa	19:30~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa	20:30~骨盤リラックス (会) Shiori	19:00~ハタヨガB 体験OK Shiori			

