

*** 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)・常温クラスは15分前

*** 昨年同様太陽礼拝の企画クラスが始まります。パワーヨガ中級・上級クラスにて18回×6クラス
12月末の108回に出られない方も、6クラス受講で108回(^)/心と身体のリセットしましょう**



12月 December

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 1	日曜日 2
					9:30~季節のアロマヨガ デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ 骨盤&肩こり改善 75min Miwa
					11:30~パワーヨガ初級B 体験OK Miki	11:30~骨盤リラックス 体験OK Mayuko
					12:45~リラックスヨガ (会) Miki	12:45~ハタヨガB (会) Mayuko
					14:30~プライベート Miwa	14:30~プライベート Miwa

月曜日 3	火曜日 4	水曜日 5	木曜日 6	金曜日 7	土曜日 8	日曜日 9
10:00~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	9:45~パワーヨガ中級B 75min(ベーシック) 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 (会) Miwa	9:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:30~季節のアロマヨガ デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko	13:30~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	10:45~パワーヨガ初級B 体験OK Mayuko	12:45~アロマリラックス 体験OK Miki
19:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア(WARM) 75min Miwa	18:50~マタニティーヨガ (会) Miwa	19:30~季節のアロマヨガ 骨盤&肩こり改善 75min Miwa	13:30~産後ヨガ (会) Miwa	19:00~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori	14:00~肩こり改善 体験OK Chihiro	14:00~デトックスヨガB (会) Miki

金曜日 10	火曜日 11	水曜日 12	木曜日 13	金曜日 14	土曜日 15	日曜日 16
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	スタジオメンテナンス	9:45~パワーヨガ中級B 75min(ベーシック) Miwa	定休日	9:30~ハタヨガB 体験OK Miki	9:30~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa
13:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko		11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		10:45~リラックスヨガ 体験OK Miki	12:45~アロマリラックス 体験OK Miki
19:15~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	13:00~プライベート Miwa		13:30~産後ヨガ Miwa		15:00~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori	14:00~デトックスヨガB (会) Miki

月曜日 17	火曜日 18	水曜日 19	木曜日 20	金曜日 21	土曜日 22	日曜日 23
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ中級B 75min(ベーシック) Miwa	スタジオメンテナンス	9:45~パワーヨガ上級A (骨盤・75min) Miwa	10:30~マタニティーヨガ (会) Miwa	9:30~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラックスヨガ 体験OK Mayuko		11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	13:00~プライベート Miwa	11:30~リラックスヨガ 体験OK Miki	11:30~骨盤リラックス 体験OK Ayako
19:15~季節のアロマヨガ デトックスヨガA75 ゆっくり捻じる Miwa	13:00~プライベート Miwa		19:30~ボディケア(常温) Miwa	13:30~産後ヨガ Miwa	14:00~肩こり改善 体験OK Chihiro	12:45~ハタヨガB (会) Ayako

月曜日 24	火曜日 25	水曜日 26	木曜日 27	金曜日 28	土曜日 29	日曜日 30
9:30~パワーヨガ初級A ボディメイクヨガ Ayako	9:45~クリスマスSP 太陽礼拝54&陰ヨガ Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:00~季節のアロマヨガ 骨盤&肩こり改善 75min Miwa	9:30~年末SP 太陽礼拝108 約90min~120min Miwa・Shiori・Chihiro	9:30~年末アロマヨガSP リラックス・スローフロー 90min Miwa
10:45~肩こり改善 体験OK Ayako	13:00~プライベート Miwa	13:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	19:15~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa		
13:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa		13:30~産後ヨガ Miwa	19:00~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori			

月曜日 31
9:30~年末アロマヨガSP デトックス・スローフロー 90min Miwa

