

2月 スケジュール

ホットヨガヨガ Low ホットヨガ

常温 warm (温かい)

- * 常温クラスは寒くない室温に設定しています。
- * マタニティヨガはプレス会員様優遇した時間設定となります。
- マタニティヨガ体験希望の方は、お時間を確認してご予約(TEL)下さい。
- * 産後ヨガ 木曜・金曜は赤ちゃん同伴クラスです。
- 産後体調が戻られましたら、通常クラスにもご参加頂けます。
- 産後1年程は、骨盤の引締めが大切ですので常温クラスをお勧め致します。
- * レッスンスケジュール・インストラクターは急遽変更になる事もあります。ご了承下さい。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
				1	2	3	
				定休日	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 ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	11:30~アロマリラクソヨガ 体験OK Miki
				12:00~筋膜リリース (会) Chihiro	12:50~ハタヨガB (会) Miki	14:20~プライベート Miwa	
				14:00~ハタヨガB 体験OK Miki	15:15~パワーヨガ初級 体験OK Miki		
4	5	6	7	8	9	10	
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa	10:15~季節のアロマヨガ リラクソ・スローフロー	9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa	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 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 パワーヨガ&リラクソ 75min Miwa	
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラクソヨガ 体験OK Mayuko	体験OK Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	11:30~産後ヨガ (1歳~2歳) Miwa	11:30~ボディケア 腰痛・肩こり Miwa	11:30~プライベート (会) Miwa	
19:15~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	13:00~プライベート Miwa	13:30~ボディケア 腰痛・肩こり Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~1歳半) Miwa	19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori	12:50~マタニティヨガ (会) Miwa	13:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	
	19:30~デトックスヨガB 体験OK Shiori	19:30~ボディケア(常温) Miwa	20:30~ハタヨガB (会) Shiori	15:50~骨盤リラクソ 体験OK Shiori	17:00~パワーヨガ初級B (会) Shiori	14:45~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako	
11	12	13	14	15	16	17	
9:30~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako	9:45~季節のアロマヨガ デトックスヨガA	10:15~季節のアロマヨガ リラクソ・スローフロー	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa	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 ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	11:30~アロマリラクソヨガ 体験OK Miki	
10:50~肩こり改善 体験OK Ayako	11:30~ボディケア 腰痛・肩こり Miwa	体験OK Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	13:15~季節のアロマヨガ リラクソ・スローフロー 体験OK Miwa	11:30~プライベート (会) Miwa	12:50~ハタヨガB (会) Miki	
13:15~季節のアロマヨガ リラクソ・スローフロー (会) Miwa	18:50~マタニティヨガ (会) Miwa	19:30~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	13:30~産後ヨガ (0歳~1歳半) Miwa	19:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	12:50~マタニティヨガ (会) Miwa		
	20:15~プライベート Miwa		19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori	19:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	15:50~骨盤リラクソ 体験OK Shiori		
			20:30~ハタヨガB (会) Shiori		17:00~パワーヨガ初級B (会) Shiori		
18	19	20	21	22	23	24	
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa	臨時休業	9:45~パワーヨガ上級A 75min・骨盤 Miwa	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 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 パワーヨガ&リラクソ 75min Miwa	
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラクソ 体験OK Mayuko		11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	11:30~産後ヨガ (1歳~2歳) Miwa	11:30~プライベート (会) Miwa	11:30~プライベート (会) Miwa	
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 (0歳~1歳半) Miwa	12:00~筋膜リリース (会) Chihiro	13:30~骨盤リラクソ 体験OK Ayako	14:45~ハタヨガB (会) Ayako	
	19:15~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラクソ 75min Miwa		19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori	19:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa	14:00~ハタヨガB 体験OK Miki		
			20:30~ハタヨガB (会) Shiori		15:15~パワーヨガ初級 体験OK Miki		
25	26	27	28				
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~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	10:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa				
12:45~プライベート Miwa	11:30~ボディケア 腰痛・肩こり Miwa	13:15~季節のアロマヨガ リラクソ・スローフロー 体験OK 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			13:30~産後ヨガ (0歳~1歳半) Miwa				
	19:30~デトックスヨガB 体験OK Shiori	19:30~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラクソ 75min Miwa	19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori				
			20:30~ハタヨガB (会) Shiori				