

3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 パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa
						11:15~プライベート (会) Miwa	11:15~プライベート (会) Miwa
						13:00~筋膜リリース (会) Chihiro	13:30~骨盤リラククスヨガ (会) Ayako
4	5	6	7	8	9	10	
9:45~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 ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:15~季節のアロマヨガ リラククス・スローフロー 体験OK Miwa	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa	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 パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	
11:00~肩こり改善 体験OK Ayako	13:15~プライベート Miwa	13:30~浮腫み解消・美脚 Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		11:30~マタニティヨガ (会) Miwa	11:15~プライベート (会) Miwa	
			13:30~産後ヨガ (0歳~1歳半) Miwa		14:00~アロマリラククスヨガ 体験OK Miki	13:00~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako	
19:15~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	19:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	19:30~ボディケア(常温) Miwa	19:15~パワーヨガ初級B (会) Shiori		15:15~ハタヨガB 体験OK Miki	14:15~肩こり改善 (会) Ayako	
					16:30~パワーヨガ初級B (会) Shiori		
11	12	13	14	15	16	17	
10:00~ハタヨガB 体験OK Ayako	9:45~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:15~季節のアロマヨガ リラククス・スローフロー 体験OK Miwa	9:45~パワーヨガ上級A 75min・骨盤 Miwa		9:30~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	
12:45~プライベート Miwa	13:15~プライベート Miwa	13:30~浮腫み解消・美脚 Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		11:15~プライベート (会) Miwa	12:00~アロマリラククスヨガ 体験OK Miki	
19:15~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	19:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア(WARM) 75min Miwa	19:30~ボディケア(常温) Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~1歳半) Miwa	13:30~産後ヨガ (1歳~2歳) Miwa	13:00~筋膜リリース (会) Chihiro	13:15~ハタヨガB (会) Miki	
			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(WARM) 75min Miwa	14:45~肩こり改善 体験OK Chihiro		
			20:30~骨盤リラククス (会) Shiori		16:30~パワーヨガ初級B (会) Shiori		
18	19	20	21	22	23	24	
9:45~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako	9:45~パワーヨガ上級A 75min・骨盤 Miwa	10:15~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	9:30~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 パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	
11:00~肩こり改善 体験OK Ayako	11:30~ハタヨガB 体験OK Miki	13:30~ボディケアヨガ 肩関節・股関節 Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		11:15~プライベート (会) Miwa	12:00~アロマリラククスヨガ 体験OK Miki	
			12:50~肩こり改善 (会) Ayako	13:30~産後ヨガ (1歳~2歳) Miwa	13:30~マタニティヨガ (会) Miwa	13:15~ハタヨガB (会) Miki	
19:15~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	19:15~ハタヨガB 体験OK Shiori	19:30~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa		19:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	15:50~ハタヨガB 体験OK Shiori		
					17:00~パワーヨガ初級B (会) Shiori		
25	26	27	28	29	30	31	
10:00~ハタヨガB 体験OK Ayako	9:45~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:15~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	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 パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	
12:45~プライベート Miwa	12:45~プライベート Miwa	13:30~ボディケアヨガ 肩関節・股関節 Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		11:15~プライベート (会) Miwa	11:15~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	19:15~ハタヨガB 体験OK Shiori	19:30~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~) Miwa	13:30~産後ヨガ (1歳~2歳) Miwa		13:30~季節のアロマヨガ 骨盤ケア(WARM) 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(WARM) 75min Miwa	14:00~アロマリラククスヨガ 体験OK Miki		
			20:30~骨盤リラククス (会) Shiori		15:15~ハタヨガB 体験OK Miki		
					16:30~パワーヨガ初級B (会) Shiori		