

# 4月

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。

暖かい季節になりました～

朝ヨガスタート 日曜日8:45～

受講される方はお時間お間違えの無いようお願い致します。



\* 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	4	5	6	7
臨時休業	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		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	8:45~朝ヨガ(ハタフロー) 75min Miwa
	13:00~プライベート Miwa	13:15~季節のアロマヨガ リラックス・スローフロー 75min Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		11:30~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki	10:30~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa
	19:00~マタニティヨガ (会) Miwa		13:30~産後ヨガ Miwa	13:30~マタニティヨガ Miwa	12:50~ハタヨガB 体験OK Miki	12:30~ハタヨガB 体験OK Ayako
	20:30~浮腫み解消・美脚 Miwa	19:30~ボディケア(常温) Miwa	19:15~ハタヨガB (会) Shiori	19:15~アロマ(月ヨガ) デトックス(浮腫み解消) 75min Miwa	16:00~骨盤リラックス 体験OK Shiori	13:45~肩こり改善 (会) Ayako
8	9	10	11	12	13	14
	9:45~パワーヨガ初級 75min Miwa		9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト 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	8:45~朝ヨガ(ハタフロー) 75min Miwa
10:00~ハタヨガB 体験OK Ayako	11:30~骨盤ケア(WARM) Miwa	10:15~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		11:15~マタニティヨガ (会) Miwa	10:30~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa
12:45~プライベート Miwa	13:30~プライベート Miwa	13:30~浮腫み解消・美脚 体験OK Miwa	13:30~産後ヨガ Miwa		12:45~プライベート (会) Miwa	12:15~プライベート (会) Miwa
			19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori		15:50~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori	14:00~肩こり改善 (会) Chihiro
19:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	19:15~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	19:30~ハタヨガA Miwa	20:30~ハタヨガB (会) Shiori		17:00~ハタヨガB (会) Shiori	
15	16	17	18	19	20	21
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 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~ハタヨガB 体験OK Miki	8:45~朝ヨガ(ハタフロー) 75min Miwa
11:00~肩こり改善 体験OK Ayako			11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		10:50~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki	10:30~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa
	13:00~プライベート Miwa	13:15~季節のアロマヨガ リラックス・スローフロー 75min 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~マタニティヨガ (会) Miwa	12:30~肩こり改善 体験OK Ayako
19:15~骨盤ケア(WARM) 75min Miwa	19:00~マタニティヨガ (会) Miwa		19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori	19:15~アロマ(月ヨガ) デトックス(浮腫み解消) 75min Miwa	15:50~パワーヨガ初級 体験OK Shiori	
	20:30~浮腫み解消・美脚 Miwa	19:30~ボディケア(常温) Miwa	20:30~ハタヨガB (会) Shiori		17:00~ハタヨガB (会) Shiori	
22	23	24	25	26	27	28
	9:45~パワーヨガ初級 75min Miwa		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	8:45~朝ヨガ(ハタフロー) 75min Miwa
10:00~ハタヨガB 体験OK Ayako	11:30~骨盤ケア(WARM) Miwa	10:15~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	10:30~マタニティヨガ Miwa	11:15~マタニティヨガ Miwa	10:30~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa
12:45~プライベート Miwa	13:30~プライベート Miwa	13:30~浮腫み解消・美脚 体験OK Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~1歳半) Miwa	13:00~産後ヨガ (1歳~2歳) Miwa	13:00~筋膜リリース (会) Chihiro	13:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa
			19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori		15:50~パワーヨガ初級 体験OK Shiori	
19:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	19:15~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	19:30~ハタヨガA Miwa	20:30~ハタヨガB (会) Shiori		17:00~ハタヨガB (会) Shiori	
29	30	<b>連休中のお知らせ</b> 本年の連休はカレンダーの祝日がとても長く、 <b>デイトタイムの会員様</b> におきましては <b>4/30(火曜日) 5/1(水曜日) 5/2(木曜日)の3日間は通常通りの受講とさせていただきます。</b> 上記以外の祝日・休日 <b>4/29(月曜日) 5/3(金曜日) 5/4(土曜日)</b> は通常¥1500→¥500にて受講頂けます。				
10:00~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹引締め) 75min Miwa	10:00~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa					
13:00~マタニティヨガ Miwa	13:00~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa					
<b>デイトタイム会員様通常通り 4/30(火曜日) 5/1(水曜日) 5/2(木曜日)</b>						