

5月

ホットヨガ

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。



朝ヨガスタート時間変更 日曜日8:30～
朝ヨガで代謝アップ・快適な一日を過ごしましょう。
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。

日曜日受付OPEN 8:15～

* 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 9:00～	日曜日 8:30～
		1	2	3	4	5
		9:45～季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa 11:30～マタニティヨガ Miwa 13:30～ボディケア 肩こり改善 Miwa	9:45～パワーヨガ初級 75min Miwa 11:30～肩こり改善 体験OK Ayako	9:45～季節のアロマヨガ リラックス・スローフロー 体験OK Miwa 11:30～マタニティヨガ Miwa 13:30～骨盤ケア 骨盤・股関節 Miwa	9:00～デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa 10:45～マタニティヨガ Miwa 12:30～季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	8:30～朝ヨガ(月ヨガ・新月) 75min Miwa 10:15～パワーヨガ初級 75min Miwa 13:00～肩こり改善 (会) Chihiro
デイトムの方は通常通りで受講できます(^o^)/						
8:30～	6	7	8	9	10	11
8:30～朝ヨガ(リラックスフー 75min Miwa 10:45～ハタヨガB 体験OK Ayako 13:15～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 13:30～プライベート Miwa 17:00～マタニティヨガ Miwa	10:15～デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa 13:15～季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa 19:30～季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa	9:45～パワーヨガ上級B 75min・シェイプアップ Miwa 11:30～肩こり改善 体験OK Ayako 13:30～産後ヨガ (0歳～2歳) Miwa 19:15～ハタヨガB 体験OK Shiori	10:15～季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa 13:00～マタニティヨガ Miwa	9:00～デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa 10:45～プライベート (会) Miwa 13:30～筋膜リリース (会) Chihiro 15:50～骨盤リラックスヨガ 体験OK Shiori 17:00～パワーヨガ初級B (会) Shiori	8:30～朝ヨガ(ハタヨガA) 75min Miwa 10:15～パワーヨガ初級 75min Miwa 12:30～アロマリラックスヨガ 体験OK Miki 13:45～ハタヨガB 体験OK Miki
13	14	15	16	17	18	19
10:00～パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako 12:45～プライベート Miwa 19:15～季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	9:45～ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 13:30～マタニティヨガ Miwa 19:30～季節のアロマヨガ ハタヨガA Miwa ゆっくり動くお腹引締め	13:15～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	9:45～パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa 11:30～肩こり改善 体験OK Ayako 13:30～産後ヨガ (0歳～2歳) Miwa 19:15～パワーヨガ初級B 体験OK Shiori 20:30～骨盤リラックスヨガ (会) Shiori	13:30～産後ヨガ 1歳～2歳 Miwa 15:00～マタニティヨガ (会) Miwa 19:00～21:00 フラ教室	9:00～デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa 10:45～マタニティヨガ (会) Miwa 13:00～アロマリラックスヨガ 体験OK Miki 14:30～デトックスヨガB 体験OK Miki 15:50～骨盤リラックスヨガ 体験OK Shiori 17:00～パワーヨガ初級B (会) Shiori	8:30～朝ヨガ(月ヨガ・満月) 75min Miwa 10:15～パワーヨガ初級 75min Miwa 13:00～肩こり改善 (会) Ayako
20	21	22	23	24	25	26
10:00～ハタヨガB 体験OK Ayako 13:30～マタニティヨガ Miwa 19:15～季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	9:45～パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 13:30～プライベート Miwa 17:00～マタニティヨガ Miwa	10:15～デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min 体験OK Miwa 13:15～季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa 19:30～季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラックス 75min Miwa	9:45～パワーヨガ上級A 75min・骨盤 Miwa 11:30～肩こり改善 体験OK Ayako 13:30～産後ヨガ (0歳～2歳) Miwa 19:15～ハタヨガB 体験OK Shiori 20:30～骨盤リラックスヨガ (会) Shiori	定休日	9:00～デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa 10:45～プライベート (会) Miwa 12:15～マタニティヨガ Miwa 15:50～骨盤リラックスヨガ 体験OK Shiori 17:00～パワーヨガ初級B (会) Shiori	8:30～朝ヨガ(ハタヨガA) 75min Miwa 10:15～パワーヨガ初級 75min Miwa 12:30～アロマリラックスヨガ 体験OK Miki 13:45～ハタヨガB 体験OK Miki
27	28	29	30	31		
10:00～パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako 12:45～プライベート Miwa 19:15～季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	9:45～ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 13:30～マタニティヨガ Miwa 19:30～季節のアロマヨガ ハタヨガA Miwa ゆっくり動くお腹引締め	13:15～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	9:45～パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa 11:30～肩こり改善 体験OK Ayako 13:30～産後ヨガ (0歳～2歳) Miwa 19:15～パワーヨガ初級B 体験OK Shiori 20:30～骨盤リラックスヨガ (会) Shiori	13:30～産後ヨガ 1歳～2歳 Miwa 15:00～マタニティヨガ (会) Miwa 19:00～21:00 フラ教室		