

6月					土曜日	日曜日
					1	2
* 今月の月ヨガ(アロマ) 3日(月曜日)・17日(月曜日)		ホットヨガ 30°C~33°C	Low ホットヨガ 28°C~30°C		9:00~デトックスヨガ ゆっくり捻じる75min Miwa	8:30~朝ヨガ リラックス・スローフロー 75min Miwa
* ボディケア(今月のテーマ)75min 身体を伸ばす/前屈・後屈・側屈		常温~warm(温かい)22°C~28°C * 常温クラスは寒くない室温に設定しています。 * アロマ使用のクラス			10:45~プライベート (会) Miwa	10:15~ボディケア 身体を伸ばすハタヨガ Miwa
朝ヨガスタート時間 日曜日8:30~ 土曜日スタート 9:00~ 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。					13:15~季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラックス 体験OK Miwa	13:00~肩こり改善 Chihiro
* 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。					短縮営業	
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
3	4	5	6	7	8	9
	9:45~ハタヨガA 10:00~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako		9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa	定休日	9:00~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) 75min Miwa
	13:30~マタニティヨガ (会) Miwa	13:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 体験OK Miwa	11:30~肩こり改善 Ayako		10:45~マタニティヨガ (会) Miwa	10:15~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa
19:30~アロマ(月ヨガ)● デトックス(浮腫み解消) 75min Miwa	19:30~ボディケア 身体を伸ばすハタヨガ Miwa	19:30~季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラックス Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~2歳) Miwa		12:30~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki	13:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min 体験OK Miwa
			19:15~パワーヨガ初級B (会) Shiori		13:45~パワーヨガ初級B 体験OK Miki	
10	11	12	13	14	15	16
	9:45~ハタヨガA 10:00~パワーヨガ初級A ボディメイク 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 骨盤ケア 75min Miwa	9:00~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) 75min Miwa
	12:45~プライベート Miwa	13:15~季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラックス 体験OK Miwa	11:30~肩こり改善 Ayako	13:30~マタニティヨガ (会) Miwa	10:45~マタニティヨガ (会) Miwa	10:15~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa
19:30~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 肩コリ&骨盤リラックス Miwa	19:30~ボディケア 身体を伸ばすハタヨガ Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~2歳) Miwa	13:00~プライベート (会) Miwa	14:30~ハタヨガB 体験OK Shiori	12:30~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki
			19:15~パワーヨガ初級B (会) Shiori	15:45~パワーヨガ初級B (会) Shiori	14:00~デトックスB (会) Miki	
17	18	19	20	21	22	23
	9:45~ハタヨガA 10:00~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako	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A 75min・ツイスト Miwa	定休日	9:00~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) 75min Miwa
	13:30~マタニティヨガ (会) Miwa	13:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 体験OK Miwa	11:30~肩こり改善 Ayako		10:45~マタニティヨガ (会) Miwa	10:15~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa
19:30~アロマ(月ヨガ)○ デトックス(浮腫み解消) 75min Miwa	19:30~ボディケア 身体を伸ばすハタヨガ Miwa	19:30~季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラックス Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~2歳) Miwa		12:30~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki	13:00~肩こり改善 Ayako
			19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori		13:45~パワーヨガ初級B 体験OK Miki	
			20:30~骨盤リラックスヨガ (会) Shiori	15:45~筋膜リリース (会) Chihiro		
24	25	26	27	28	29	30
	9:45~ハタヨガA 10:00~パワーヨガ初級A ボディメイク 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 骨盤ケア 75min Miwa	9:00~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	8:30~朝ヨガ(ハタヨガA) 75min Miwa
	12:45~プライベート Miwa	13:15~季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラックス 75min 体験OK Miwa	11:30~肩こり改善 Ayako	13:30~マタニティヨガ (会) Miwa	10:45~マタニティヨガ (会) Miwa	10:15~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa
19:30~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 肩コリ&骨盤リラックス Miwa	19:30~ボディケア 身体を伸ばすハタヨガ Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~2歳) Miwa	13:00~マタニティヨガ (会) Miwa	12:30~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki	13:15~季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラックス 75min 体験OK Miwa
			19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori	15:00~骨盤リラックスヨガ 体験OK Shiori	13:00~肩こり改善 Ayako	
			20:30~骨盤リラックスヨガ (会) Shiori	16:15~ハタヨガB (会) Shiori		