

7月

ホットヨガ 30℃~35℃	Low ホットヨガ 28℃~30℃	* 今月の月ヨガ(アロマ) 3日●(水曜日)・17日○(水曜日)	* ボディケア(夜・今月のテーマ) * ボディケア(昼・今月のテーマ)
* 常温クラスは寒い室温に設定しています。 * アロマ使用のクラス		* ボディケア(夜・今月のテーマ) * ボディケア(昼・今月のテーマ) * アロマ使用のクラス	
* アロマ使用のクラス		* ボディケア(夜・今月のテーマ) * ボディケア(昼・今月のテーマ)	
* アロマ使用のクラス		* ボディケア(夜・今月のテーマ) * ボディケア(昼・今月のテーマ)	

* 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
定休日	9:45~ハタヨガ ゆっくり動くお腹引締め 体感OK Miwa	13:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 体感OK Miwa	9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa 11:30~ボディケア 肩こり&骨盤リラックス Miwa 13:30~産後ヨガ Miwa 19:15~パワーヨガ初級B (金) Shiori	10:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa 13:30~マタニティヨガ (金) Miwa 19:00~21:00 フラ教室	9:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 10:45~プライベート (金) Miwa	本日の朝ヨガはお休みです 10:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa 12:30~アロマリラックスヨガ 体感OK Miki 14:00~デトックスヨガB (金) Miki
8	9	10	11	12	13	14
9:45~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako 11:00~肩こり改善 Ayako 12:45~プライベート Miwa	9:45~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	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 11:30~ボディケア 肩こり&骨盤リラックス Miwa 13:30~産後ヨガ Miwa 19:15~パワーヨガ初級B (金) Shiori	13:30~マタニティヨガ (金) Miwa	9:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 10:45~マタニティヨガ (金) Miwa 12:00~プライベート (金) Miwa 14:30~ハタヨガB 体感OK Shiori 15:45~パワーヨガ初級B (金) Shiori	8:30~朝ヨガ(骨盤ケア) 75min Miwa 10:15~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 12:30~肩こり改善 体感OK Chihiro 14:00~筋膜リリース (金) Chihiro
15	16	17	18	19	20	21
9:00~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako 10:30~肩こり改善 Ayako	9:45~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 体感OK Miwa	13:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 体感OK Miwa	9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa 11:30~ボディケア 肩こり&骨盤リラックス Miwa 13:30~産後ヨガ Miwa 19:15~パワーヨガ初級B 体感OK Shiori 20:45~夜ヨガ(身体リセット) Miwa	13:30~マタニティヨガ (金) Miwa 19:00~21:00 フラ教室	9:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 10:45~マタニティヨガ (金) Miwa 12:30~アロマリラックスヨガ 体感OK Miki 13:45~ハタヨガB 体感OK Miki	本日の朝ヨガはお休みです 10:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa 13:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 体感OK Miwa
22	23	24	25	26	27	28
9:45~パワーヨガ初級A ボディメイク Ayako 11:00~肩こり改善 Ayako 12:45~プライベート Miwa	9:45~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	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 11:30~ボディケア 肩こり&骨盤リラックス Miwa 13:30~産後ヨガ Miwa 19:15~パワーヨガ初級B 体感OK Shiori	19:15~季節のアロマヨガ 肩こり&骨盤リラックス Miwa	9:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 10:45~マタニティヨガ (金) Miwa 12:30~アロマリラックスヨガ 体感OK Miki 13:45~ハタヨガB 体感OK Miki	8:30~朝ヨガ(骨盤ケア) 75min Miwa 10:15~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 12:30~デトックスヨガB 体感OK Miki 14:00~リラックスヨガ (金) Miki
29	30	31	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
<p>研修の為 臨時休業とさせていただきます。 7月29日~8月1日 マンスリー4回会員様 28日までに受講されますようお願い致します。</p>						