

# 8月

ホットヨガ 30℃~35℃	Low ホットヨガ 28℃~30℃	常温~warm(温かい)22℃~25℃ (夏季25℃前後) * 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 * 常温クラスの体験はお電話にてご予約下さい。	* ボディケア(夜・今月のテーマ) 身体を伸ばす/前屈・後屈・側屈 * ボディケア(昼・今月のテーマ) 肩こり改善&骨盤リラックス
------------------	----------------------	--	--

* 夜ヨガ(夏の夜ヨガ) 次の日に向けて身体のリセット・自律神経を整える リラックス系パワーヨガ	* 今月の月ヨガ(アロマ)7/31お休みの為8/2に変更 2日●(金曜日)・15日○(木曜日)・30日●(金曜日)
--	--

\* 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
			臨時休業		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 Miwa 13:00~骨盤リラックスヨガ 体験OK Shiori 14:15~パワーヨガ初級B (会) Shiori 19:15~アロマ(月ヨガ)● デトックス(浮腫み解消) 75min Miwa	9:00~朝ヨガ(ハタヨガB) 60min Miwa 10:00~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 11:30~スタジオメンテナンス 12:30~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki 13:45~デトックスヨガB (会) Miki
5	6	7	8	9	10	11
9:45~季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa 12:45~プライベート Miwa 19:30~夜ヨガ(身体リセット) リラックス系パワーヨガ 75min Miwa	9:45~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa 11:30~ シニアヨガ指導者養成 (会) Miwa 18:45~マタニティヨガ 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 骨盤ケア 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 体験OK Shiori	13:30~プライベート (会) 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 (会) Miwa 13:00~骨盤リラックスヨガ 体験OK Shiori 14:15~パワーヨガ初級B (会) Shiori	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~肩こり改善 体験OK Chihiro 14:00~筋膜リリース (会) Chihiro
12	13	14	15	16	17	18
8:30~朝ヨガ(ハタヨガB) 60min Miwa 10:30~骨盤リラックス 体験OK Ayako 13:15~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 11:30~ シニアヨガ指導者養成 (会) Miwa	10:00~12:00 WS プラーナーヤマ&アーサナ 13:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	9:45~アロマ(月ヨガ)○ デトックス(浮腫み解消) 75min Miwa 11:30~ボディケア 肩こり&骨盤リラックス Miwa	10:00~12:00 WS プラーナーヤマ&アーサナ	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~骨盤リラックスヨガ 体験OK Shiori 14:15~パワーヨガ初級B (会) Shiori	8:30~朝ヨガ(ハタヨガB) 60min Miwa 10:00~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 11:30~スタジオメンテナンス 12:30~肩こり改善 体験OK Chihiro 14:00~筋膜リリース (会) Chihiro
お盆期間 短縮営業						
19	20	21	22	23	24	25
9:45~ハタヨガB Ayako 11:00~肩こり改善 Ayako 12:45~プライベート Miwa 19:30~夜ヨガ(身体リセット) リラックス系パワーヨガ 75min Miwa	9:45~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa 11:30~ シニアヨガ指導者養成 (会) Miwa 18:45~マタニティヨガ Miwa	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 身体を伸ばすハタヨガ 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 体験OK Shiori 20:45~夜ヨガ(身体リセット) Miwa	13:30~マタニティヨガ (会) Miwa 19:00~20:30 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 (会) Miwa 13:00~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki 14:15~デトックスヨガB 体験OK Miki 15:30~パワーヨガ初級B (会) Shiori	本日の朝ヨガはお休みです 10:15~季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa 13:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa
26	27	28	29	30	31	
9:45~ハタヨガB Ayako 11:00~肩こり改善 Ayako 13:30~マタニティヨガ (会) Miwa 19:30~夜ヨガ(身体リセット) リラックス系パワーヨガ 75min Miwa	9:45~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 11:30~ シニアヨガ指導者養成 (会) Miwa 18:45~マタニティヨガ 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 骨盤ケア 75min 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 体験OK Shiori 20:30~骨盤リラックスヨガ (会) Shiori	13:30~マタニティヨガ (会) Miwa 19:15~アロマ(月ヨガ)● デトックス(浮腫み解消) 75min 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 (会) Miwa 13:00~アロマリラックスヨガ 体験OK Miki 14:15~デトックスヨガB 体験OK Miki 15:30~パワーヨガ初級B (会) Shiori	