

9月								
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	1	
ホットヨガ 30°C~35°C 常温クラスの体験はお電話にてご予約下さい。	Low ホットヨガ 28°C~30°C	*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。					9:00 季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラククス 75min Miwa	
常温~warm(温かい)22°C~25°C (夏季22°C前後) *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) 身体を伸ばす/前屈・後屈・側屈		*今月の月ヨガ(アロマ) 14日○(土曜日)・29日●(日曜日)			10:45 プライベート (会) Miwa	
						12:30~14:30 WS プラーナーヤマ&アーサナ ヨガの呼吸とポーズ アライメント Miwa		
2	3	4	5	6	7	8		
10:00 肩コリ改善 Ayako	9:45 ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa		9:45 パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 11:30 季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラククス 75min Miwa		9:00 デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	9:00 パワーヨガ初級 やさしいパワーヨガ 75min 体験OK Miwa		
12:45 プライベート Miwa	11:30~14:30 シニアヨガ指導者養成(5)	13:15 季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	13:30 産後ヨガ (会) Miwa		10:45 マタニティーヨガ (会) 中期 後期 Miwa	11:00 ハタヨガB 体験OK Miki		
	18:45 マタニティーヨガ (会) 初期 中期 Miwa	19:30 ボディケア 身体を伸ばすハタヨガ Miwa	19:15 季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	19:00~21:00 フラ教室	14:15 ハタヨガB (会) Shiori	12:30 アロマリラククス 体験OK Miki		
19:30 夜ヨガ(身体リセット) リラククス系 パワーヨガ 75min Miwa					15:45 プライベート (会) Miwa			
9	10	11	12	13	14	15		
10:00 肩コリ改善 Ayako	9:45 ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	10:15 季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa	9:45 パワーヨガ上級B 75min・シェイプ Miwa 11:30 骨盤リラククスヨガ Ayako	10:00~12:00 WS 骨盤/股関節/バンド	9:00 アロマ(月ヨガ)O デトックス(浮腫み解消) 75min Miwa	9:00 パワーヨガ中級 ダイエットヨガ 75min Miwa		
スタジオメンテナンス	11:30~14:30 シニアヨガ指導者養成(1)	13:30 産後ヨガ (会) Miwa	13:30 産後ヨガ (会) Miwa		10:45 マタニティーヨガ (会) 中期 後期 Miwa	10:45 マタニティーヨガ (会) 初期 中期 Miwa		
	19:00 産後ヨガ (会) Miwa	19:30 季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラククス Miwa	18:45 マタニティーヨガ (会) 初期 中期 Miwa	20:30 夜ヨガ(身体リセット) 60min Miwa	13:00 骨盤リラククスヨガ 体験OK Shiori	13:15 季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラククス Miwa		
19:30 夜ヨガ(身体リセット) リラククス系 パワーヨガ 75min Miwa					14:15 ハタヨガB (会) Shiori			
16	17	18	19	20	21	22		
10:00 肩コリ改善 Ayako	9:45 ハタ・スローフロー 骨盤&肩コリ 75min Miwa		9:45 パワーヨガ中級B 75min・シェイプ Miwa 11:30 季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラククス 60min Miwa		9:00 ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	9:00 パワーヨガ中級 ダイエットヨガ 75min Miwa		
	11:30~14:30 シニアヨガ指導者養成(2)	13:15 季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	13:30 産後ヨガ (会) Miwa		10:45 マタニティーヨガ (会) 中期 後期 Miwa	10:45 マタニティーヨガ (会) 初期 中期 Miwa		
13:15 季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	18:45 マタニティーヨガ (会) 初期 中期 Miwa	19:30 ボディケア 身体を伸ばすハタヨガ Miwa	19:15 季節のアロマヨガ 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	19:00~21:00 フラ教室	13:00 アロマリラククスヨガ 体験OK Miki	13:15 季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラククス Miwa		
					14:15 ハタヨガB (会) Miki			
					15:45 プライベート (会) Miwa			
23	24	25	26	27	28	29		
10:00 肩コリ改善 Ayako	9:45 ハタ・スローフロー 骨盤&肩コリ 75min Miwa	10:15 季節のアロマヨガ 骨盤ケア 75min Miwa	9:45 パワーヨガ上級B 75min・シェイプ Miwa 11:30 骨盤リラククスヨガ Ayako		9:00 ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	9:00 アロマ(月ヨガ)● (浮腫み解消) 75min Miwa		
12:30 季節のアロマヨガ WS 調整中	11:30~14:30 シニアヨガ指導者養成(3)	13:30 産後ヨガ (会) Miwa	13:30 産後ヨガ (会) Miwa		10:45 マタニティーヨガ (会) 中期 後期 Miwa	11:00 ハタヨガB 体験OK Miki		
	19:00 産後ヨガ (会) Miwa	19:30 季節のアロマヨガ 肩コリ&骨盤リラククス Miwa	18:45 マタニティーヨガ (会) 初期 中期 Miwa	20:30 夜ヨガ(身体リセット) 60min Miwa	13:00 骨盤リラククスヨガ 体験OK Shiori	12:30 アロマリラククス 体験OK Miki		
					14:15 ハタヨガB (会) Shiori			
30	<p>マタニティーヨガ 初期~中期(リラククスヨガ) 中期~後期(ベシニックヨガ) *安定期以降の方はどちらのクラスも受講可能です。体調に合わせてお選び下さい。 *その他、常温クラスは種別により受講できます。</p> <p>産後ヨガ 「産後ヨガ」と表記されているクラスは0歳~2歳までお子様とご一緒に参加可能です。 *産後ヨガは基本一クラス3名(3組)となります。木曜日(毎週)・水曜日(隔週)・火曜日(夜:隔週) (年末年始・連休中は変更の場合がありますので、スケジュールにてご確認下さい)</p>							
10:00 肩コリ改善 Ayako								
12:45 プライベート Miwa								
19:30 夜ヨガ(身体リセット) リラククス系 パワーヨガ 75min Miwa								