

6月 **夜クラスは調整中です。スケジュールは変更になる場合もありますのでネット予約からご確認下さい。**

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
定休日	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa 11:45~産後ヨガ (会) Miwa 14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	10:45~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa 13:15~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~骨盤ケア 75min Miwa 15:30~プライベート (会) Miwa		9:45~肩&骨盤リラククス 60min Miwa 11:30~プライベート (会) Miwa 13:30~やさしいパワーヨガ 60min Miwa 15:30~プライベート (会) Miwa	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 11:30~プライベート (会) Miwa 13:30~肩&骨盤リラククス 60min Miwa 15:15~プライベート (会) Miwa
8	9	10	11	12	13	14
10:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 13:15~メディ&パワーヨガ 75min Miwa 16:30~プライベート (会) Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa 11:50~プライベート (会) Miwa 14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	10:45~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa 13:15~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~骨盤ケア 75min Miwa 15:30~プライベート (会) Miwa	定休日	9:45~骨盤ケア 75min Miwa 11:30~プライベート (会) Miwa 13:30~やさしいパワーヨガ 60min Miwa 15:30~ボディケア やさしいツイスト (会) Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa 11:30~肩&骨盤リラククス 60min Miwa 13:30~骨盤ケア 75min Miwa
15	16	17	18	19	20	21
10:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 13:15~メディ&パワーヨガ 75min Miwa 16:30~プライベート (会) Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa 11:45~産後ヨガ (会) Miwa 14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	10:45~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa 13:15~浮腫み解消・美脚 75min Miwa 19:15~肩&骨盤リラククス 60min Miwa	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 13:30~骨盤ケア 75min Miwa 15:30~プライベート (会) Miwa 18:30~浮腫み解消・美脚 75min Miwa	12:30~プライベート (会) Miwa 14:00~プライベート (会) Miwa	9:45~肩&骨盤リラククス 60min Miwa 11:30~プライベート (会) Miwa 13:30~やさしいパワーヨガ 60min Miwa 15:30~プライベート (会) Miwa	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 11:30~プライベート (会) Miwa 13:30~肩&骨盤リラククス 60min Miwa 15:15~プライベート (会) Miwa
22	23	24	25	26	27	28
10:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 13:15~メディ&パワーヨガ 75min Miwa 16:30~プライベート (会) Miwa 19:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa 11:50~プライベート (会) Miwa 14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	10:45~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa 13:15~浮腫み解消・美脚 75min Miwa 19:15~肩&骨盤リラククス 60min Miwa	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa 13:30~骨盤ケア 75min Miwa 15:30~プライベート (会) Miwa 18:30~浮腫み解消・美脚 75min Miwa	定休日	9:45~骨盤ケア 75min Miwa 11:30~プライベート (会) Miwa 13:30~やさしいパワーヨガ 60min Miwa 15:30~ボディケア やさしいツイスト (会) Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa 11:30~肩&骨盤リラククス 60min Miwa 13:30~骨盤ケア 75min Miwa
29	30	新型コロナウイルス予防対策のスケジュールとなります。				
10:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 13:15~メディ&パワーヨガ 75min Miwa 16:30~プライベート (会) Miwa 19:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa 11:45~産後ヨガ (会) Miwa 14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	<p>*一クラス3名~5名(クラス数を増やしていますので、ご都合に合わせて受講下さい)</p> <p>*窓を開けて換気いたしますので、寒い場合は羽織をお持ちください</p> <p>*マタニティヨガ/産後ヨガはプライベートで受講できますので、担当迄ご確認下さい。</p> <p>*短縮営業中でもプライベートクラスは、受け付けますので、曜日・時間等ご相談下さい。</p> <p>*レッスン後の身支度はその場でお願い致します。</p> <p>*現在、使用済みマスク・ペットボトル等は各自お持ち帰り頂いております。</p> <p>*ヨガマットは使用前後、アルコール消毒又は次亜塩素酸にて各自で消毒して頂いております。</p> <p>*お化粧室はクラス毎に次亜塩素酸にて消毒しますので、無用な長居はお控えください。</p> <p>*風邪以外でも咳やくしゃみが出る場合はタオルで抑えてお願いします。</p> <p>☆アルコール消毒、次亜塩素酸はスタジオでご用意しております。</p> <p>皆様安心して受講できますようにご協力をお願いします。</p>				