

8月 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サイトからご確認下さい。

月	火	水	木	金	土	日
<p>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。【重要】 夜クラスは調整しながら追加致しますので、ご迷惑お掛けしますがご理解頂けますようお願い致します。 現在、共用部のご利用をできるだけ少なくしていますので下記の通りお願い致します。 ＊ークラス3名～6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) ＊窓を開けて常に換気した状態で開催しています。 ＊お化粧室での身支度はご遠慮頂いております。レッスン前後の身支度はその場でお願い致します。 ＊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。 ＊ヨガマットは使用前後、アルコール消毒を各自でお願いしています。 ＊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。 ＊スケジュール以外でもプライベートクラスは、曜日・時間等ご相談下さい。 ＊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。 ☆アルコール消毒はスタジオでご用意しております。 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>					1	2
	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa		9:45~パワーヨガ上級A 75min・骨盤 Miwa		9:45~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa
	11:45~プライベート (会) Miwa	10:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa		定休日	11:45~骨盤ケア 60min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa
13:15~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa	14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	13:15~産後ヨガ (会) Miwa	13:45~骨盤ケア 60min Miwa		13:45~浮腫み解消・美脚 60min Miwa	13:45~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa
	15:30~プライベート (会) Miwa		15:30~プライベート (会) Miwa		15:45~ボディケア 肩関節・股関節 (会) Miwa	
18:45~ハタヨガA 60min Miwa		18:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa				
10	11	12	13	14	15	16
9:45~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa		9:45~真夏のシェイプアップ 身体を絞る 75min Miwa		9:45~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa
11:45~骨盤ケア 75min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa	10:45~メディ&パワーヨガ 75min Miwa	11:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	12:30~プライベート (会) Miwa	11:45~骨盤ケア 60min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa
13:45~マタニティヨガ 60min Miwa	14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	13:15~産後ヨガ (会) Miwa	14:00~プライベート (会) Miwa		13:45~マタニティヨガ 60min Miwa	13:45~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa
	15:30~プライベート (会) Miwa				15:45~ボディケア 肩関節・股関節 (会) Miwa	
		18:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa				
17	18	19	20	21	22	23
	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa		9:45~パワーヨガ上級A 75min・骨盤 Miwa		9:45~真夏のシェイプアップ 身体を絞る 75min Miwa	9:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa
	11:45~プライベート (会) Miwa	10:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa		定休日	11:45~浮腫み解消・美脚 60min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa
13:15~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa	14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	13:15~産後ヨガ (会) Miwa	13:45~骨盤ケア 60min Miwa		13:45~浮腫み解消・美脚 60min Miwa	13:45~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa
	15:30~プライベート (会) Miwa		15:30~プライベート (会) Miwa		15:45~ボディケア 肩関節・股関節 (会) Miwa	
18:45~ハタヨガA 60min Miwa		18:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa				
24	25	26	27	28	29	30
	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa		9:45~真夏のシェイプアップ 身体を絞る 75min Miwa		9:45~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa
10:15~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa	10:45~メディ&パワーヨガ 75min Miwa	11:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	12:30~プライベート (会) Miwa	11:45~骨盤ケア 60min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa
13:15~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa	14:00~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	13:15~産後ヨガ (会) Miwa	14:00~プライベート (会) Miwa		13:45~マタニティヨガ 60min Miwa	13:45~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa
	15:30~プライベート (会) Miwa				15:45~ボディケア 肩関節・股関節 (会) Miwa	
18:45~ハタヨガA 60min Miwa		18:45~陰陽ヨガ 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa				
31						
10:15~メディ&パワーヨガ 75min Miwa						
13:15~デトックスヨガA ゆっくり振じる 75min Miwa						
18:45~ハタヨガA 60min Miwa						