

9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	1	2	3	4	5	6		
	定休日		9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 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								
			10:45~メディ&パワーヨガ 75min Miwa	11:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa		10:15~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa							
			13:15~陰陽ヨガ2 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	14:00~産後ヨガ (会) Miwa		12:15~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa	12:30~プライベート (会) Miwa							
			15:30~プライベート (会) Miwa			14:30~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa								
			18:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa											
7	8	9	10	11	12	13								
	9:45~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa	10:45~メディ&パワーヨガ 75min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa	定休日	9:45~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	9:45~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa								
10:15~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa	11:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	12:15~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa		11:45~プライベート (会) Miwa									
13:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	14:00~デトックスヨガA ゆっくり振じる 60min Miwa	13:15~陰陽ヨガ2 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	14:00~プライベート (会) Miwa		14:00~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa									
メンテナンス	15:30~プライベート (会) Miwa	15:30~プライベート (会) Miwa			14:30~ボディケア 肩コリ改善 60min Miwa									
		18:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa												
14	15	16	17	18	19	20								
	9:45~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa	10:45~メディ&パワーヨガ 75min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa	定休日	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~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa	11:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	12:15~陰陽ヨガ2 浮腫み解消・美脚 75min Miwa		11:45~プライベート (会) Miwa									
13:15~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	14:00~デトックスヨガA ゆっくり振じる 60min Miwa	13:15~陰陽ヨガ2 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	14:00~産後ヨガ (会) Miwa		14:00~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa									
15:30~プライベート (会) Miwa		15:30~プライベート (会) Miwa												
18:45~やさしいパワーヨガ ゆっくり動く 60min Miwa		18:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa												
21	22	23	24	25	26	27								
	9:45~陰陽ヨガ2 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	10:45~メディ&パワーヨガ 75min Miwa	9:45~パワーフロー中級 呼吸と連動 75min Miwa	定休日	9:45~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	9:45~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa								
10:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa	11:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	12:15~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa		11:45~プライベート (会) Miwa									
13:15~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	14:00~デトックスヨガA ゆっくり振じる 60min Miwa	13:15~陰陽ヨガ2 浮腫み解消・美脚 75min Miwa	14:00~プライベート (会) Miwa		14:00~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa									
15:30~プライベート (会) Miwa		15:30~プライベート (会) Miwa												
18:45~やさしいパワーヨガ ゆっくり動く 60min Miwa		18:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa												
28	29	30	*リニューアルクラス 「浮腫み解消・美脚」→「陰陽ヨガ2」 *夜クラスは新型コロナウイルス感染対策のため、調整しながらクラスを開催しています。 (東京都の感染者数の増減により、クラス数は検討致します。)											
	9:45~スローフロー 骨盤&肩関節 75min Miwa	10:45~メディ&パワーヨガ 75min Miwa												
10:15~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 75min Miwa	11:45~プライベート (会) Miwa	13:15~陰陽ヨガ2 浮腫み解消・美脚 75min Miwa												
13:15~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 60min Miwa	14:00~デトックスヨガA ゆっくり振じる 60min Miwa	15:30~プライベート (会) Miwa												
15:30~プライベート (会) Miwa		18:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa												
18:45~やさしいパワーヨガ ゆっくり動く 60min Miwa														