

3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	7
	9:45 陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 90min Miwa		9:45 パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa	定休日	9:45 肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa	9:45 パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa
10:15 ハタヨガA ゆっくり動く 75min Miwa	12:15 プライベート (会) Miwa	10:45 メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa	11:45 ボディケア 肩こり&骨盤 60min Miwa		11:45 プライベート (会) Miwa	11:45 ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa
12:45 ボディケア 肩こり&腰痛 60min Miwa	15:00 マタニティヨガ (会) Miwa	13:15 ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa	13:45 産後ヨガ(1歳前後) (会) Miwa		13:45 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	13:30 プライベート (会) Miwa
メンテナンス		18:40 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	18:40 デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa		15:30 プライベート (会) Miwa	15:15 プライベート (会) Miwa
8	9	10	11	12	13	14
	9:45 パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa		9:45 パワーフロー上級 呼吸と連動 75min Miwa	定休日	9:45 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	9:45 パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa
10:15 肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa	12:15 ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa	10:45 メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa	11:45 ボディケア 肩こり&骨盤 60min Miwa		11:45 デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa	11:45 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa
12:45 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	15:00 マタニティヨガ (会) Miwa	13:15 骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa	13:45 産後ヨガ(1歳前後) (会) Miwa		13:45 ボディケア 肩こり&腰痛 60min Miwa	14:00 ヨガ哲学講座 Miwa
メンテナンス		18:40 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	18:40 デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa			
15	16	17	18	19	20	21
	9:45 陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 90min Miwa		9:45 パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa	定休日	9:45 肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa	9:45 骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa
10:15 ハタヨガA ゆっくり動く 75min Miwa	12:15 骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa	10:45 メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa	11:45 ボディケア 肩こり&骨盤 60min Miwa		11:45 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	11:45 プライベート (会) Miwa
12:45 ボディケア 肩こり&腰痛 60min Miwa	15:00 マタニティヨガ (会) Miwa	13:15 ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa	13:45 産後ヨガ(1歳前後) (会) Miwa		13:30 プライベート (会) Miwa	13:45 ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa
14:30 産後ヨガ(1歳前後) (会) Miwa		18:40 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	18:40 デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa		15:15 プライベート (会) Miwa	15:30 プライベート (会) Miwa
22	23	24	25	26	27	28
	9:45 パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa		9:45 パワーフロー上級 呼吸と連動 75min Miwa	定休日	9:45 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	9:45 パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa
10:15 肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa	12:15 ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa	10:45 メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa	11:45 ボディケア 肩こり&骨盤 60min Miwa		11:45 デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa	11:45 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa
12:45 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	15:00 マタニティヨガ (会) Miwa	13:15 骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa	13:45 産後ヨガ(1歳前後) (会) Miwa		13:45 ボディケア 肩こり&腰痛 60min Miwa	14:00 ヨガ哲学講座 Miwa
14:30 産後ヨガ(1歳前後) (会) Miwa		18:40 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	18:40 デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa			
29	30	31				
	9:45 陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 90min Miwa					
10:15 ハタヨガA ゆっくり動く 75min Miwa	12:15 骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa	10:45 メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa				
12:45 ボディケア 肩こり&腰痛 60min Miwa	15:00 マタニティヨガ (会) Miwa	13:15 ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa				
14:30 産後ヨガ(1歳前後) (会) Miwa		18:40 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa				