

4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
			9:45~パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa 11:45~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 14:00~16:00 養成講座 Miwa	定休日	9:45~肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa 11:45~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa 13:30~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:15~プライベート (会) Miwa	9:45~パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa 11:45~ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa 13:30~プライベート (会) Miwa 15:30~17:00 養成講座 Miwa
5	6	7	8	9	10	11
10:15~ハタヨガA ゆっくり動く 75min Miwa 12:30~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa	9:45~陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 90min Miwa 12:15~プライベート (会) Miwa 15:00~マタニティヨガ (会) Miwa	10:15~メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa 12:30~骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa 18:45~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 11:45~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 13:45~プライベート (会) Miwa 15:30~プライベート (会) Miwa 18:45~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa	定休日	9:45~肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa 11:45~プライベート (会) Miwa 13:30~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 15:30~17:00 養成講座 Miwa	9:45~ハタヨガA ゆっくり動く 75min Miwa 11:45~プライベート (会) Miwa 13:30~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:30~17:00 養成講座 Miwa
12	13	14	15	16	17	18
10:15~肩・骨盤 ホールド&フロー 75min Miwa 12:30~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa	9:45~陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 90min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa	10:15~メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa 12:30~骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa 18:45~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 11:45~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 13:45~プライベート (会) Miwa 18:45~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa	定休日	9:45~肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa 11:45~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa 13:30~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:15~プライベート (会) Miwa	9:45~パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa 11:45~ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa 13:30~プライベート (会) Miwa 15:30~17:00 養成講座 Miwa
19	20	21	22	23	24	25
10:15~ハタヨガA ゆっくり動く 75min Miwa 12:30~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa	9:45~陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 90min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa 15:00~マタニティヨガ (会) Miwa	10:15~メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa 12:30~骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa 18:45~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 11:45~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 13:45~プライベート (会) Miwa 15:30~プライベート (会) Miwa 18:45~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa	定休日	9:45~肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa 11:45~プライベート (会) Miwa 13:30~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 15:30~17:00 養成講座 Miwa	9:45~ハタヨガA ゆっくり動く 75min Miwa 11:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 14:00~16:00 養成講座 Miwa
26	27	28	29	30		
10:15~肩・骨盤 ホールド&フロー 75min Miwa 12:30~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa	9:45~陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 90min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa	10:15~メディ&パワーヨガ 呼吸法&パワーヨガ 75min Miwa 12:30~骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa 18:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	9:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 11:45~ハタヨガB 基本的なアーサナ 60min Miwa 13:30~プライベート (会) Miwa	10:15~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa 12:30~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 14:30~16:30 養成講座 Miwa		