

**5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
					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 13:45~マタニティヨガ 60min Miwa 15:30~産後ヨガ 60min Miwa	8:15~朝ヨガ ハタヨガB基本のアーサナ 60min Miwa 10:00~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 12:00~プライベート (会) Miwa 14:00~16:00 養成講座 Miwa
3	4	5	6	7	8	9
9:45~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 14:00~16:00 養成講座 Miwa	9:45~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 11:45~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa 14:00~16:00 養成講座 Miwa	9:45~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa 11:45~骨盤ケア ゆっくり動く 60min Miwa 14:00~16:00 養成講座 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 14:00~16:00 養成講座 Miwa	定休日	9:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 11:45~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa 13:45~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 15:30~プライベート 60min Miwa	8:15~朝ヨガ ハタヨガB基本のアーサナ 60min Miwa 10:00~パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa 12:00~ボディケア やさしいツイスト 60min Miwa 14:00~16:00 養成講座 Miwa
10	11	12	13	14	15	16
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 14:15~プライベート (会) 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 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~ハタヨガB 基本のアーサナ 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 13:45~15:45 養成講座 Miwa 16:30~プライベート	11:30~14:30 養成講座(ヨガ哲学) Miwa	9:45~肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa 11:45~プライベート (会) Miwa 13:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:30~産後ヨガ 60min Miwa	8:15~朝ヨガ ハタヨガB基本のアーサナ 60min Miwa 10:00~パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa 12:00~プライベート (会) Miwa 14:00~16:00 養成講座 Miwa
17	18	19	20	21	22	23
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 14:15~プライベート (会) 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 13:45~15:45 養成講座 Miwa 18:45~ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa	11:30~14:30 養成講座(ヨガ哲学) Miwa	9:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 11:45~デトックスヨガB 基本の振り 60min Miwa 13:45~マタニティヨガ 60min Miwa 15:30~プライベート 60min Miwa	8:15~朝ヨガ ハタヨガB基本のアーサナ 60min Miwa 10:00~パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa 12:00~プライベート (会) Miwa 14:00~16:00 養成講座 Miwa
24	25	26	27	28	29	30
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 14:15~プライベート (会) 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~ボディケア やさしいツイスト 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 13:45~15:45 養成講座 Miwa 16:30~プライベート	11:30~14:30 養成講座(ヨガ哲学) Miwa	9:45~肩・骨盤 ホールド&フロー 60min Miwa 11:45~プライベート (会) Miwa 13:45~陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:30~産後ヨガ 60min Miwa	8:15~朝ヨガ ハタヨガB基本のアーサナ 60min Miwa 10:00~パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa 12:00~ボディケア やさしいツイスト 60min Miwa 14:00~16:00 養成講座 Miwa
31						
10:15~ハタヨガA ゆっくり動く 75min Miwa 12:30~15:30 養成講座(ヨガ哲学) Miwa						