

10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 8:30スタート		日 8:30スタート			
								1		2		3			
								定休日		8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ スローフロー 60min Miwa				
								定休日		10:30骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:30ハタヨガB ハタヨガB基本のアーサナ 60min Miwa				
								定休日		12:30デトックスヨガB 基本の振じり(アライメント) 60min Miwa	12:30ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa				
								定休日		14:15産後ヨガ 60min Miwa	14:15~16:15 養成講座 Miwa				
4		5		6		7		8		9		10			
8:30朝ヨガ メディ&パワーヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	10:10メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 75min Miwa		9:00パワーヨガ中級 コアを意識 75min Miwa		定休日		8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ スローフロー 60min Miwa						
10:30ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	10:30陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 70min Miwa	12:30ハタヨガB アライメント・基本のアーサナ 60min Miwa		11:10ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa		定休日		10:30骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:30パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa						
12:30プライベート 60min Miwa	12:30デトックスB 基本の振じり 60min Miwa	14:30~16:30 養成講座 Miwa		13:30プライベート 60min Miwa		定休日		12:30陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	12:30ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa						
	14:15~16:15 養成講座 Miwa	18:40陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa		18:40夜ヨガ 寝る前のエクササイズ 60min Miwa		定休日		14:15産後ヨガ 60min Miwa	14:15プライベート 60min Miwa						
	17:00プライベート					定休日									
11		12		13		14		15		16		17			
8:30朝ヨガ メディ&パワーヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	10:15メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 75min Miwa		9:00パワーヨガ上級 ツイスト&骨盤を意識 75min Miwa		11:00-13:00 養成講座(ヨガ哲学) Miwa		8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ スローフロー 60min Miwa						
10:30ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	10:30陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 70min Miwa	12:30陰陽ヨガ2 ツイスト・浮腫み解消 60min Miwa		11:10ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa		養成講座(ヨガ哲学) Miwa		10:30骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:30ハタヨガB ハタヨガB基本のアーサナ 60min Miwa						
12:30プライベート 60min Miwa	12:30ハタヨガB アライメント・基本のアーサナ 60min Miwa	14:30~16:30 養成講座 Miwa		12:50-14:50 養成講座 Miwa		養成講座(ヨガ哲学) Miwa		12:30デトックスヨガB 基本の振じり(アライメント) 60min Miwa	12:30ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa						
	14:15~16:15 養成講座 Miwa	18:40夜ヨガ 寝る前のエクササイズ 60min Miwa		15:30プライベート		養成講座(ヨガ哲学) Miwa		14:15プライベート 60min Miwa	14:15~16:15 養成講座 Miwa						
	17:00プライベート					養成講座(ヨガ哲学) Miwa		16:00プライベート 60min Miwa							
18		19		20		21		22		23		24			
8:30朝ヨガ メディ&パワーヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	10:10メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 75min Miwa		9:00パワーヨガ中級 コアを意識 70min Miwa		定休日		8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ スローフロー 60min Miwa						
10:30ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	10:30陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 70min Miwa	12:30ハタヨガB アライメント・基本のアーサナ 60min Miwa		11:10ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa		定休日		10:30骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:30パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa						
12:30陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	12:30デトックスB 基本の振じり 60min Miwa	14:30~16:30 養成講座 Miwa		12:50-14:50 養成講座 Miwa		定休日		12:30陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	12:30プライベート 60min Miwa						
	14:15~16:15 養成講座 Miwa	18:40陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa		15:30プライベート		定休日		14:15産後ヨガ 60min Miwa	14:15プライベート 60min Miwa						
	17:00プライベート					定休日									
25		26		27		28		29		30		31			
8:30朝ヨガ メディ&パワーヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	10:15メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 75min Miwa		9:00パワーヨガ上級 ツイスト&骨盤を意識 75min Miwa		11:00-13:00 養成講座(ヨガ哲学) Miwa		8:30朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	8:30朝ヨガ スローフロー 60min Miwa						
10:30ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	10:30陰陽ヨガ3 ホールド&フロー 70min Miwa	12:30陰陽ヨガ2 ツイスト・浮腫み解消 60min Miwa		11:10ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa		養成講座(ヨガ哲学) Miwa		10:30骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:30ハタヨガB 基本のアーサナ(アライメント) 60min Miwa						
12:30陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	12:30ハタヨガB アライメント・基本のアーサナ 60min Miwa	14:30~16:30 養成講座 Miwa		12:50-14:50 養成講座 Miwa		養成講座(ヨガ哲学) Miwa		12:30デトックスヨガB 基本の振じり(アライメント) 60min Miwa	12:30ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa						
	14:15~16:15 養成講座 Miwa	18:40夜ヨガ 寝る前のエクササイズ 60min Miwa		15:30プライベート		養成講座(ヨガ哲学) Miwa		14:15プライベート 60min Miwa	14:15~16:15 養成講座 Miwa						
	17:00プライベート					養成講座(ヨガ哲学) Miwa		16:00プライベート 60min Miwa							