

11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	4	5	6	7	
	8:30 朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa	10:10 エクササイズヨガ 体幹と呼吸 60min 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 基本の振り 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	12:10 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		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 デトックスB 基本の振り 60min Miwa	14:10 プライベート 60min Miwa	12:50-14:50 養成講座 Miwa		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 プライベート 60min Miwa
	14:15-16:15 養成講座 Miwa		15:30 プライベート 18:40 夜ヨガ 寝る前のエクササイズ 60min Miwa		14:15 産後ヨガ 60min Miwa		
	17:00 プライベート						
8	9	10	11	12	13	14	
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 パワーヨガ上級 ツイスト&骨盤を意識 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 ハタヨガB基本のアーサナ 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1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	11:10 アロマリラククス 呼吸&ストレッチ 60min Miwa		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 基本の振り 60min Miwa	14:30-16:30 養成講座 Miwa	12:50-14:50 養成講座 Miwa		12:30 プライベート 60min Miwa	12:30 アロマリラククス 呼吸&ストレッチ 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 17:00 プライベート 60min 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						
15	16	17	18	19	20	21	
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	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 基本の振り 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		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 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		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
14:15 プライベート 60min Miwa	14:15-16:15 養成講座 Miwa		15:30 プライベート 18:40 夜ヨガ 寝る前のエクササイズ 60min Miwa		14:15 産後ヨガ 60min Miwa		
	17:00 プライベート						
22	23	24	25	26	27	28	
8:30 朝ヨガ メディ&パワーヨガ 60min Miwa	10:10 エクササイズヨガ 体幹と呼吸 60min Miwa	10:10 メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 75min Miwa	9:00 パワーヨガ上級 ツイスト&骨盤を意識 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 ハタヨガB基本のアーサナ 60min Miwa	
10:30 ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa	12:10 陰陽ヨガ2 ツイスト・浮腫み解消 60min Miwa	12:30 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	11:10 アロマリラククス 呼吸&ストレッチ 60min Miwa		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	14:10-16:10 養成講座 Miwa	14:30-16:30 養成講座 Miwa	12:50-14:50 養成講座 Miwa		12:30 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	12:30 アロマリラククス 呼吸&ストレッチ 60min Miwa	
14:15 産後ヨガ 60min Miwa	17:00 プライベート 60min 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 17:00 プライベート 60min Miwa		14:15 プライベート 60min Miwa	14:15-16:15 養成講座 Miwa	
29	30						
	8:30 朝ヨガ エクササイズヨガ 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						
14:15 産後ヨガ 60min Miwa	14:15-16:15 養成講座 Miwa						
	17:00 プライベート						