

12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		
		10:10`メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 75min Miwa 12:30`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 14:30`16:30 養成講座 Miwa	9:00`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 75min Miwa 11:10`ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 12:50-14:50 養成講座 Miwa 15:30`プライベート 60min Miwa 17:00`プライベート 60min Miwa	11:00-13:00 養成講座(ヨガ哲学) Miwa	8:40`朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa 10:30`骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10`陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:00`プライベート 60min Miwa	8:40`朝ヨガ デトックスヨガ 60min Miwa 10:30`パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa 13:10`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 15:00`プライベート 60min Miwa	
	6	7	8	9	10	11	
	8:40`朝ヨガ 太陽礼拝と呼吸 60min Miwa 10:30`ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 12:30`プライベート 60min Miwa 14:15`プライベート 60min Miwa	8:40`朝ヨガ エクササイズヨガ 60min 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 14:15`16:15 養成講座 Miwa 17:00`プライベート	10:10`メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 70min 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	9:00`パワーヨガ上級 ツイスト&骨盤を意識 75min Miwa 11:10`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 12:50-14:50 養成講座 Miwa 15:30`プライベート 60min Miwa 17:00`プライベート 60min Miwa	11:00-13:00 養成講座(ヨガ哲学) Miwa 14:00`産後ヨガ 60min Miwa	8:40`朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa 10:30`骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10`陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:00`プライベート 60min Miwa	8:40`朝ヨガ デトックスヨガ 60min Miwa 10:30`パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa 13:10`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 15:00-17:00 養成講座 Miwa
	13	14	15	16	17	18	19
	8:40`朝ヨガ 太陽礼拝と呼吸 60min Miwa 10:30`ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 12:30`プライベート 60min Miwa 14:15`プライベート 60min Miwa	8:40`朝ヨガ エクササイズヨガ 60min 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 14:15`16:15 養成講座 Miwa 17:00`プライベート	10:10`メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 75min Miwa 12:30`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 14:30`16:30 養成講座 Miwa	9:00`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 75min Miwa 11:10`ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 12:50-14:50 養成講座 Miwa 15:30`プライベート 18:50`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa		8:40`朝ヨガ エクササイズヨガ 60min Miwa 10:30`骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10`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 60min Miwa	8:40`朝ヨガ デトックスヨガ 60min Miwa 10:30`パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa 13:10`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 15:00`プライベート 60min Miwa
20	21	22	23	24	25	26	
8:40`朝ヨガ 太陽礼拝と呼吸 60min Miwa 10:30`ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 12:30`プライベート 60min Miwa 14:15`プライベート 60min Miwa	8:40`朝ヨガ エクササイズヨガ 60min 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 14:15`16:15 養成講座 Miwa 17:00`プライベート	10:10`メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 75min Miwa 12:30`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 14:30`16:30 養成講座 Miwa	9:00`パワーヨガ上級 ツイスト&骨盤を意識 75min Miwa 11:10`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 12:50-14:50 養成講座 Miwa 15:30`プライベート 18:50`アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa		9:10`年末SP エクササイズヨガ 70min Miwa 11:30`年末SP アロマデトックスヨガ 70min Miwa 13:30`年末SP アロマリラククス 70min Miwa 15:30`プライベート 60min Miwa	9:10`年末SP 太陽礼拝108 75min Miwa 11:30`年末SP アロマリラククス 70min Miwa 13:30`年末SP アロマデトックスヨガ 70min Miwa	
27	28	29	30	31	 <p>Merry Christmas</p>		
8:40`朝ヨガ 太陽礼拝と呼吸 60min Miwa 10:30`ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 75min Miwa 12:30`陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 14:15`産後ヨガ 60min Miwa	8:40`朝ヨガ エクササイズヨガ 60min 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 14:15`16:15 養成講座 Miwa 17:00`プライベート	9:10`年末SP 陰陽ヨガMIX 70min Miwa 11:30`年末SP 骨盤&肩コリ改善・バランス 70min Miwa 14:30`16:30 養成講座 Miwa	9:10`年末SP アロマデトックスヨガ 70min Miwa 11:30`年末SP アロマリラククス 70min Miwa 13:30`プライベート	9:10`年末SP 太陽礼拝108 70min Miwa			