

3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	6
	臨時休業	8:40`エクササイズヨガ 体幹&姿勢改善 60min Miwa 10:30`骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 12:30`プライベート 60min Miwa 14:30`16:30 養成講座 Miwa	9:10`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 70min 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	定休日	9:10`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 70min Miwa 11:10`骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10`デトックスB 基本の振じり 60min Miwa 15:00`マタニティヨガ 60min Miwa	9:10`アロマデトックス ゆっくり振じる&月礼拝 60min Miwa 11:10`パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 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 16:45`プライベート 60min Miwa
7	8	9	10	11	12	13
8:40`太陽礼拝と呼吸 メディテーション 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`エクササイズヨガ 体幹&姿勢改善 60min Miwa 10:30`メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa 12:30`デトックスB 基本の振じり 60min Miwa	10:30`アロマ陰陽ヨガ スローフロー&ホールド 70min Miwa 12:30`アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 14:30`16:30 養成講座 Miwa	9:10`アロマデトックス ゆっくり振じる&月礼拝 70min Miwa 11:10`アロマリラククス 呼吸&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	11:00-13:00 養成講座(ヨガ哲学) Miwa	9:10`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 70min Miwa 11:10`骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10`デトックスB 基本の振じり 60min Miwa 15:00`プライベート 60min Miwa	9:10`アロマデトックス ゆっくり振じる&月礼拝 60min Miwa 11:10`パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa 13:10`陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:00-17:00 養成講座(ヨガ哲学) Miwa
14	15	16	17	18	19	20
8:40`太陽礼拝と呼吸 メディテーション 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 14:30`産後ヨガ 60min Miwa	8:40`エクササイズヨガ 体幹&姿勢改善 60min Miwa 10:30`メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa 13:00-15:00 養成講座 Miwa 17:00`プライベート	10:30`アロマ陰陽ヨガ スローフロー&ホールド 70min Miwa 12:30`アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 14:30`16:30 養成講座 18:50`陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸	9:10`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 70min 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	定休日	9:10`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 70min Miwa 11:10`骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10`デトックスB 基本の振じり 60min Miwa 15:00`マタニティヨガ 60min Miwa	9:10`アロマデトックス ゆっくり振じる&月礼拝 60min Miwa 11:10`パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa 13:10`陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 15:00-17:00 養成講座(ヨガ哲学) Miwa
21	22	23	24	25	26	27
9:10`アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 11:10`ボディケア 肩コリ&骨盤 60min Miwa 13:10`アロマリラククス 呼吸&ストレッチ 60min Miwa	8:40`エクササイズヨガ 体幹&姿勢改善 60min Miwa 10:30`メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa 14:15`プライベート 60min Miwa	10:30`アロマ陰陽ヨガ スローフロー&ホールド 70min Miwa 12:30`アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 14:30`16:30 養成講座 18:50`陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸	9:10`アロマデトックス ゆっくり振じる&月礼拝 70min Miwa 11:10`アロマリラククス 呼吸&ストレッチ 60min Miwa 12:50-14:50 養成講座 Miwa 15:30`プライベート	11:00-13:00 養成講座(ヨガ哲学) Miwa	9:10`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 70min Miwa 11:10`骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10`デトックスB 基本の振じり 60min Miwa 15:00`プライベート 60min Miwa	9:10`アロマデトックス ゆっくり振じる&月礼拝 60min Miwa 11:10`パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 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 16:45`プライベート 60min Miwa
28	29	30	31	4月1日	4月2日	4月3日
8:40`太陽礼拝と呼吸 メディテーション 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 14:30`産後ヨガ 60min Miwa	8:40`エクササイズヨガ 体幹&姿勢改善 60min Miwa 10:30`メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa 13:00-15:00 養成講座 Miwa 17:00`プライベート	10:30`アロマ陰陽ヨガ スローフロー&ホールド 70min Miwa 12:30`アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 14:30`16:30 養成講座 18:50`陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸	9:10`パワーヨガ中級 コアを意識&太陽礼拝 70min 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			