

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 8:10~
						1 8:10 朝ヨガ・アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 10:10 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min Miwa 12:30 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 14:30 プライベート 60min Miwa
2	3	4	5	6	7	8
8:40 朝ヨガ ストレス解消太陽礼拝54 60min Miwa 10:30 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min 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 60min Miwa	8:40 朝ヨガ 骨盤＆肩コリ改善 60min Miwa 10:30 〃陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa 12:30-WS 別紙参照	8:40 朝ヨガ エクササイズ 60min Miwa 10:30 デトックスB 基本の振じり 60min Miwa 12:30-WS 別紙参照	8:40 朝ヨガ アロマ・やさしいハタヨガ 60min Miwa 10:30 アロマリラククス 呼吸とストレッチ 60min Miwa 11:10 ボディケア 肩コリ＆骨盤 60min Miwa 13:00-15:00 養成講座 60min Miwa 15:30 17:30 養成講座 60min Miwa 18:50 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min Miwa	定休日	9:10 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 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	8:10 朝ヨガ ストレス解消太陽礼拝54 60min Miwa 10:10 パワーヨガ初級 やさしいエクササイズ 60min 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(ヨガ哲学) Miwa
***ゴールデンウィーク・スケジュール***						
9	10	11	12	13	14	15
8:40 朝ヨガ 骨盤＆肩コリ改善 60min Miwa 10:30 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min 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 朝ヨガ ストレス解消太陽礼拝54 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 デトックスB 基本の振じり 60min Miwa 17:00 プライベート 60min Miwa	10:30 メディ＆パワーヨガ 瞑想＆パワーヨガ 60min Miwa 12:30 アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 15:30 17:30 養成講座 60min Miwa 18:50 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min 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 ボディケア 肩コリ＆骨盤 60min Miwa 13:00-15:00 養成講座 60min Miwa 16:00 プライベート 60min Miwa	定休日	9:10 デトックスA ゆっくり動く呼吸と振じり 70min Miwa 11:10 〃骨盤＆肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10 ボディケア 肩コリ＆骨盤 60min Miwa 15:00 プライベート 60min Miwa	8:10 朝ヨガ・アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 10:10 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 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(ヨガ哲学) Miwa
16	17	18	19	20	21	22
8:40 朝ヨガ ストレス解消太陽礼拝54 60min Miwa 10:30 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min 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 60min Miwa	8:40 エクササイズヨガ 体幹＆姿勢改善 60min Miwa 10:30 アロマ陰陽ヨガ スローフロー＆ホールド 70min Miwa 12:45-14:45 養成講座 Miwa 17:00 プライベート 60min Miwa	10:30 メディ＆パワーヨガ 瞑想＆パワーヨガ 60min Miwa 12:30 アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 15:30 17:30 養成講座 60min Miwa 18:50 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min 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 呼吸とストレッチ 60min Miwa 13:00-15:00 養成講座 60min Miwa 16:00 プライベート 60min Miwa	定休日	9:10 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 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	8:10 朝ヨガ ストレス解消太陽礼拝54 60min Miwa 10:10 パワーヨガ初級 やさしいエクササイズ 60min 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(ヨガ哲学) Miwa
23	24	25	26	27	28	29
8:40 朝ヨガ 骨盤＆肩コリ改善 60min Miwa 10:30 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min 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 朝ヨガ ストレス解消太陽礼拝54 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 デトックスB 基本の振じり 60min Miwa 17:00 プライベート 60min Miwa	10:30 メディ＆パワーヨガ 瞑想＆パワーヨガ 60min Miwa 12:30 アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 15:30 17:30 養成講座 60min Miwa 18:50 陰陽ヨガ1 股関節・肩関節と呼吸 60min 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 ボディケア 肩コリ＆骨盤 60min Miwa 13:00-15:00 養成講座 60min Miwa 16:00 プライベート 60min Miwa	定休日	9:10 デトックスA ゆっくり動く呼吸と振じり 70min Miwa 11:10 〃骨盤＆肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa 13:10 ボディケア 肩コリ＆骨盤 60min Miwa 15:00 マタニティヨガ 60min Miwa	8:10 朝ヨガ・アロマヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa 10:10 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 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(ヨガ哲学) Miwa
30	31					
8:40 朝ヨガ ストレス解消太陽礼拝54 60min Miwa 10:30 〃ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min 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 60min Miwa	8:40 エクササイズヨガ 体幹＆姿勢改善 60min Miwa 10:30 アロマ陰陽ヨガ スローフロー＆ホールド 70min Miwa 12:45-14:45 養成講座 Miwa 17:00 プライベート 60min Miwa					