

8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	2	3	4	5	6	7
	8:40~パワーフローヨガ 中級/呼吸を意識 60min Miwa		9:10~デトックスヨガ ゆっくり振る&月礼拝 70min Miwa	定休日	9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	8:10~朝ヨガ 夏の陰ヨガB 60min Miwa
10:30~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min Miwa	10:30~夏の陰ヨガA 内側から伸ばす 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa	11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa		11:10~骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:10~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa
12:30-14:30 ヨガ修養講座160	12:30~産後ヨガ 0歳~1歳 60min Miwa	12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	13:00-15:00 養成講座 Miwa		13:10~夏の陰ヨガB 内側から伸ばす 60min Miwa	12:15~プライベート 60min Miwa
	14:30-16:30 ヨガ修養講座160				15:00~産後ヨガ 60min Miwa	14:15~プライベート 60min Miwa
8	9	10	11	12	13	14
	8:40~パワーフローヨガ 中級/呼吸を意識 60min Miwa		9:10~デトックスヨガB 基本の振じり 60min Miwa	11:30-13:30 ヨガ修養講座160	9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	8:10~朝ヨガ 夏の陰ヨガB 60min Miwa
10:30~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min Miwa	10:30~夏の陰ヨガA 内側から伸ばす 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa	11:10~骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa		11:10~骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:10~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa
12:30~夏の陰ヨガB 内側から伸ばす 70min Miwa	12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	13:10-15:10 ヨガ修養講座160		13:10~夏の陰ヨガB 内側から伸ばす 60min Miwa	12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa
	17:00~プライベート 60min Miwa	15:40~17:40 養成講座 Miwa	16:00~プライベート 60min Miwa		15:00~プライベート 60min Miwa	14:30-16:30 養成講座240 Miwa
15	16	17	18	19	20	21
8:40~朝ヨガ 骨盤&肩コリ改善 60min Miwa	8:40~パワーフローヨガ 中級/呼吸を意識 60min Miwa		9:10~デトックスヨガ ゆっくり振る&月礼拝 70min Miwa	定休日	9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	8:10~朝ヨガ 夏の陰ヨガB 60min Miwa
10:30~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min Miwa	10:30~夏の陰ヨガA 内側から伸ばす 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa	11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa		11:10~骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:10~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa
12:30~デトックスヨガB 基本の振じり 60min Miwa	12:30~産後ヨガ 0歳~1歳 60min Miwa	12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	13:00-15:00 養成講座 Miwa		13:10~夏の陰ヨガB 内側から伸ばす 60min Miwa	12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa
14:30-16:30 ヨガ修養講座160	14:15~プライベート 60min Miwa	15:40~17:40 養成講座 Miwa			15:00~産後ヨガ 60min Miwa	14:30-16:30 ヨガ修養講座160
22	23	24	25	26	27	28
	8:40~パワーフローヨガ 中級/呼吸を意識 60min Miwa		9:10~デトックスヨガ ゆっくり振る&月礼拝 70min Miwa	定休日	9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	8:10~朝ヨガ 夏の陰ヨガB 60min Miwa
10:30~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min Miwa	10:30~夏の陰ヨガA 内側から伸ばす 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa	11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa		11:10~骨盤&肩コリ改善 バランスを意識 60min Miwa	10:10~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa
12:30~夏の陰ヨガB 内側から伸ばす 70min Miwa	12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	13:00-15:00 養成講座 Miwa		13:10~夏の陰ヨガB 内側から伸ばす 60min Miwa	12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa
	17:00~プライベート 60min Miwa	15:40~17:40 養成講座 Miwa			15:00~プライベート 60min Miwa	14:30-16:30 養成講座240 Miwa
29	30	31				
8:40~朝ヨガ 骨盤&肩コリ改善 60min Miwa	8:40~パワーフローヨガ 中級/呼吸を意識 60min Miwa					
10:30~ハタヨガA ゆっくり動くお腹引締め 70min Miwa	10:30~夏の陰ヨガA 内側から伸ばす 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa				
12:30~デトックスヨガB 基本の振じり 60min Miwa	12:30~産後ヨガ 0歳~1歳 60min Miwa	12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa				
	14:15~プライベート 60min Miwa	15:40~17:40 養成講座 Miwa				
	17:00~プライベート 60min Miwa	18:50~夏の陰ヨガB 内側から伸ばす 60min Miwa				