

2月 スケジュールは変更になる場合があります。ネット予約サイトからご確認をお願いします。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5
			9:10 陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa	定休日	9:10 〃ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	8:40 朝ヨガ やさしいハタヨガ 60min 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&肩こり改善 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 〃やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	13:10 〃産後ヨガ 60min Miwa		13:00 〃プライベート 60min Miwa	12:30 〃アロマヨガ 浮腫み解消ヨガ 60min Miwa
		14:15 〃産後ヨガ 60min Miwa			14:45-16:45 ヨガ修養講座160	14:30-16:30 ヨガ養成講座240
6	7	8	9	10	11	12
	8:40 〃パワーヨガ中級 体幹を意識 60min Miwa		9:10 〃陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa	定休日	9:10 〃陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 60min Miwa	8:40 朝ヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa
10:30 〃ハタヨガA 呼吸を意識 70min Miwa	10:30 〃季節の陰ヨガA 内側からデトックス 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 〃やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	10:30 〃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 Shoko	12:30 〃プライベート 60min Miwa	12:30 〃やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	13:10 〃デトックスヨガB 基本の振じり 60min Shoko		13:10 〃季節の陰ヨガB 内側からデトックス 60min Miwa	12:30 〃アロマヨガ 浮腫み解消ヨガ 60min Miwa
12:30 〃プライベート 60min Miwa	14:30-16:30 ヨガ修養講座160	14:15 〃産後ヨガ 60min Miwa				14:30-16:30 ヨガ修養講座160
		18:50 〃浮腫み解消ヨガ 背面～下肢 60min Miwa				
13	14	15	16	17	18	19
	8:40 〃パワーヨガ中級 体幹を意識 60min Miwa		9:10 〃陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa	定休日	9:10 〃ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	8:40 朝ヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa
10:30 〃ハタヨガA 呼吸を意識 70min Miwa	10:30 〃季節の陰ヨガA 内側からデトックス 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&肩こり改善 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 〃デトックスヨガB 基本の振じり 60min Shoko	12:45-14:45 ヨガ養成講座240	12:30 〃やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	13:10 〃産後ヨガ 60min Miwa		13:10 〃季節の陰ヨガB 内側からデトックス 60min Miwa	12:30 〃プライベート 60min Miwa
14:30-16:30 ヨガ修養講座160		14:15 〃産後ヨガ 60min Miwa			15:00 〃プライベート 60min Miwa	14:30-16:30 ヨガ養成講座240
20	21	22	23	24	25	26
	8:40 〃パワーヨガ中級 体幹を意識 60min Miwa		9:10 〃陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa	定休日	9:10 〃ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa	8:40 朝ヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa
10:30 〃ハタヨガA 呼吸を意識 70min Miwa	10:30 〃季節の陰ヨガA 内側からデトックス 70min Miwa	10:30 〃メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa	11:30 〃アロマヨガ 浮腫み解消ヨガ 60min Miwa		11:10 〃骨盤&肩こり改善 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 〃デトックスヨガB 基本の振じり 60min Shoko	12:45-14:45 ヨガ養成講座240	12:30 〃やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa	13:30-15:30 ヨガ修養講座160		13:10 〃季節の陰ヨガB 内側からデトックス 60min Miwa	12:30 〃アロマヨガ 浮腫み解消ヨガ 60min Miwa
		14:15 〃産後ヨガ 60min Miwa			15:00 〃プライベート 60min Miwa	14:30-16:30 ヨガ修養講座160
		18:50 〃浮腫み解消ヨガ 背面～下肢 60min Miwa				
27	28					
	8:40 〃パワーヨガ中級 体幹を意識 60min Miwa					
10:30 〃ハタヨガA 呼吸を意識 70min Miwa	10:30 〃季節の陰ヨガA 内側からデトックス 70min Miwa					
12:30 〃デトックスヨガB 基本の振じり 60min Shoko	12:45-14:45 ヨガ養成講座240					