

**8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	6
	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa 11:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 70min Miwa 13:15~プライベートクラス 60min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa 13:10~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa 19:00~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa	9:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa 13:10~産後ヨガ 60min Miwa	定休日	9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Takami 11:10~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 60min Miwa 勉強会のため 臨時休講	8:40~朝のリラックス スローフロー 60min Miwa 10:30~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 60min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa 14:30~プライベート 60min Miwa
7	8	9	10	11	12	13
10:30~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Shoko 19:00~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa 11:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 80min Miwa 13:15~15:15 ヨガ養成講座240	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa 13:10~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa	9:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa 13:30~浮腫み解消ヨガ 背面~下肢 60min Miwa	10:10~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa 12:30~リラックスフロー 体を伸ばす 70min Miwa	9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Takami 11:10~骨盤&肩コリ改善 肩甲骨をやわらかく 60min Miwa 13:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 60min Miwa 15:00~プライベート 60min Miwa	8:40~朝のリラックス スローフロー 60min Miwa 10:30~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa 14:30~16:30 ヨガ養成講座160
14	15	16	17	18	19	20
10:30~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Shoko 19:00~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa 11:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 80min Miwa 13:15~15:15 ヨガ養成講座240	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa 13:10~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa 19:00~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa	9:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa 13:10~産後ヨガ 60min Miwa	定休日	9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Takami 11:10~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 60min Miwa 13:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 60min Miwa 15:00~プライベート 60min Miwa	8:40~朝のリラックス スローフロー 60min Miwa 10:30~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 60min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa 14:30~プライベート 60min Miwa 16:30~18:30 ヨガ養成講座240
21	22	23	24	25	26	27
10:30~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Shoko 19:00~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa 11:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 80min Miwa 13:15~15:15 ヨガ養成講座240	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa 13:10~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa	9:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa 13:30~浮腫み解消ヨガ 背面~下肢 60min Miwa	11:30~ヨガ検定	9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Takami 11:10~骨盤&肩コリ改善 肩甲骨をやわらかく 60min Miwa 13:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 60min Miwa 15:00~プライベート 60min Miwa	8:40~朝のリラックス スローフロー 60min Miwa 10:30~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa 14:30~16:30 ヨガ養成講座240 ヨガ養成講座160
28	29	30	31			
10:30~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Shoko	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa 11:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 80min Miwa 13:15~15:15 ヨガ養成講座240	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa 13:10~リラックスフロー 体を伸ばすスローフロー 60min Miwa 19:00~リラックスフロー 体を伸ばす 60min Miwa	9:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa 13:10~産後ヨガ 60min Miwa			