

9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
*キャンセルポリシー ・ご予約のキャンセルは1時間前迄をお願いします。 ネット予約をご利用の場合は、1時間過ぎるとネット予約からのキャンセルができません。 そのため、キャンセル待ちの方が繰り上がれなくなります。 ネット環境が悪い場合は、お電話でもかまいません。1時間前迄をお願いします。				1	2	3
				定休日	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	8:40~朝のリラックス スローフロー 60min Miwa 10:30~身体を伸ばす陰陽ヨガ 股関節のストレッチ 60min Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa
4	5	6	7	8	9	10
	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa		9:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 70min 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~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
10:30~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa	11:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa	11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa			
12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Shoko	13:15-15:15 ヨガ養成講座240	13:10~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 60min Miwa	13:10~プライベート 60min Miwa			
19:00~浮腫み解消ヨガ 背面~下肢 60min Miwa						
11	12	13	14	15	16	17
	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa		9:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 70min Miwa	定休日	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~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
10:30~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa	11:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa	11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa			
12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Shoko	13:15-15:15 ヨガ養成講座240	13:10~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 60min Miwa	13:10~産後ヨガ 60min Miwa			
		19:00~浮腫み解消ヨガ 背面~下肢 60min Miwa				
18	19	20	21	22	23	24
	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa		9:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 70min Miwa	定休日		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 ヨガ修養講座160
10:10~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa	11:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa	11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa		10:10~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa 12:30~浮腫み解消ヨガ 背面~下肢 60min Miwa 14:30~プライベート 60min Miwa	
12:30~浮腫み解消ヨガ 背面~下肢 60min Miwa	13:15-15:15 ヨガ養成講座240	13:10~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 60min Miwa	13:00~ヨガ検定3級			
14:30-16:30 ヨガ修養講座160		15:00~プライベート 60min Miwa				
25	26	27	28	29	30	
	9:10~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min Miwa		9:10~陰陽ヨガ 内側からデトックス 70min Miwa	定休日	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	
10:30~スローフロー 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa	11:10~陰陽ヨガ 股関節・背面 70min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 80min Miwa	11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa			
12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Shoko	13:15-15:15 ヨガ養成講座240	13:10~やさしい陰陽ヨガ 股関節・背面 60min Miwa	13:10~産後ヨガ 60min Miwa			
		19:00~浮腫み解消ヨガ 背面~下肢 60min Miwa				