

| 11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                                        |
| オンラインヨガ<br>11月2週目～                            |                                          | 臨時休業                                     | 9:15`デトックスヨガA<br>内側からデトックス<br>70min Miwa |                                        | 9:15`ハタヨガ<br>ゆっくり呼吸<br>60min Miwa         | 8:45`朝のリラクセス<br>ローフロー<br>60min Miwa      |
|                                               |                                          |                                          | 11:15`ボディケア<br>肩こり・骨盤<br>60min Miwa      | 10:15`リラクセスフロー<br>身体を伸ばす<br>75min Miwa | 11:15`デトックスヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Miwa   | 10:45`パワーヨガ初級<br>やさしい太陽礼拝<br>60min Miwa  |
|                                               |                                          |                                          | 13:15`産後ヨガ<br>60min Miwa                 | 12:30`肩こり改善<br>肩甲骨周辺を解す<br>60min Miwa  | 13:15`リラクセスフロー<br>身体を伸ばす<br>60min Miwa    | 12:45`ハタヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Miwa     |
|                                               |                                          |                                          |                                          | 14:15-16:15<br>160Hour講座<br>Miwa       |                                           | 14:30-RYT<br>Day1                        |
| 6                                             | 7                                        | 8                                        | 9                                        | 10                                     | 11                                        | 12                                       |
|                                               | 9:15`ハタスローフロー<br>呼吸をコントロール<br>60min Miwa |                                          | 9:15`デトックスヨガA<br>内側からデトックス<br>70min Miwa |                                        | 9:15`ハタヨガ<br>ゆっくり呼吸<br>60min Miwa         | 8:45`朝のリラクセス<br>ローフロー<br>60min Miwa      |
| 10:30`ハタヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Takam         | 11:15`陰陽ヨガ<br>股関節・背面<br>70min Miwa       | 10:30`メディ&パワーヨガ<br>瞑想&陰陽ヨガ<br>90min Miwa | 11:15`ボディケア<br>肩こり・骨盤<br>60min Miwa      |                                        | 11:15`骨盤&肩こり改善<br>肩甲骨をやわらかく<br>60min Miwa | 10:45`パワーヨガ初級<br>やさしい太陽礼拝<br>60min Miwa  |
| 12:30`デトックスヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Shoko      | 13:30-RYT<br>TT                          | 13:15`やさしいハタヨガ<br>ゆっくり呼吸<br>60min Miwa   | 13:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  |                                        | 13:15`リラクセスフロー<br>身体を伸ばす<br>60min Miwa    | 12:45`ハタヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Miwa     |
| 14:30-RYT<br>Day1                             |                                          | 15:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  | 14:00`肩こり改善ヨガ<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa   |                                        |                                           | 14:30-RYT<br>Day2                        |
| 19:00`体を伸ばす陰陽<br>60min Miwa                   | 20:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  | 20:00`体を伸ばす陰陽<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa   | 20:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  |                                        |                                           | 19:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  |
|                                               | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |                                          | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |                                        |                                           | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |
| 13                                            | 14                                       | 15                                       | 16                                       | 17                                     | 18                                        | 19                                       |
|                                               | 9:15`ハタスローフロー<br>呼吸をコントロール<br>60min Miwa |                                          | 9:15`デトックスヨガA<br>内側からデトックス<br>70min Miwa |                                        | 9:15`ハタヨガ<br>ゆっくり呼吸<br>60min Miwa         | 8:45`朝のリラクセス<br>ローフロー<br>60min Miwa      |
| 10:30`ハタヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Takam         | 11:15`陰陽ヨガ<br>股関節・背面<br>70min Miwa       | 10:30`メディ&パワーヨガ<br>瞑想&陰陽ヨガ<br>90min Miwa | 11:15`ボディケア<br>肩こり・骨盤<br>60min Miwa      |                                        | 11:15`デトックスヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Miwa   | 10:45`パワーヨガ初級<br>やさしい太陽礼拝<br>60min Miwa  |
| 12:30`デトックスヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Shoko      | 13:30-RYT<br>TT                          | 13:15`やさしいハタヨガ<br>ゆっくり呼吸<br>60min Miwa   | 13:15`産後ヨガ<br>60min Miwa                 |                                        | 13:15`リラクセスフロー<br>身体を伸ばす<br>60min Miwa    | 12:45`ハタヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Miwa     |
| 14:30-RYT<br>Day2                             |                                          | 15:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  | 15:00`体を伸ばす陰陽<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa   |                                        | 15:00`プライベート<br>60min Miwa                | 14:30-RYT<br>Day3                        |
| 20:00`体を伸ばす陰陽<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa        | 20:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  | 19:00`体を伸ばす陰陽<br>60min Miwa              | 20:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  |                                        |                                           | 19:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  |
|                                               | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |                                          | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |                                        |                                           | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |
| 20                                            | 21                                       | 22                                       | 23                                       | 24                                     | 25                                        | 26                                       |
|                                               | 9:15`ハタスローフロー<br>呼吸をコントロール<br>60min Miwa |                                          |                                          |                                        | 9:15`ハタヨガ<br>ゆっくり呼吸<br>60min Miwa         | 8:45`朝のリラクセス<br>ローフロー<br>60min Miwa      |
| 10:30`ハタヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Takam         | 11:15`陰陽ヨガ<br>股関節・背面<br>70min Miwa       | 10:30`メディ&パワーヨガ<br>瞑想&陰陽ヨガ<br>90min Miwa | 10:15`リラクセスフロー<br>身体を伸ばす<br>75min Miwa   |                                        | 11:15`骨盤&肩こり改善<br>肩甲骨をやわらかく<br>60min Miwa | 10:45`パワーヨガ初級<br>やさしい太陽礼拝<br>60min Miwa  |
| 12:30`デトックスヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Shoko      | 13:30-RYT<br>TT                          | 13:15`やさしいハタヨガ<br>ゆっくり呼吸<br>60min Miwa   | 12:30`肩こり改善<br>肩甲骨周辺を解す<br>60min Miwa    |                                        | 13:15`リラクセスフロー<br>身体を伸ばす<br>60min Miwa    | 12:45`ハタヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Miwa     |
| 14:30-RYT<br>Day3                             |                                          | 15:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  | 14:15-16:15<br>160Hour講座<br>Miwa         |                                        | 15:00`プライベート<br>60min Miwa                | 14:30-16:30<br>160Hour講座<br>Miwa         |
| 19:00`体を伸ばす陰陽<br>60min Miwa                   | 20:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  | 20:00`体を伸ばす陰陽<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa   | 20:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  |                                        |                                           | 19:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  |
|                                               | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |                                          | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |                                        |                                           | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |
| 27                                            | 28                                       | 29                                       | 30                                       |                                        |                                           |                                          |
|                                               | 9:15`ハタスローフロー<br>呼吸をコントロール<br>60min Miwa |                                          | 9:15`デトックスヨガA<br>内側からデトックス<br>70min Miwa |                                        |                                           |                                          |
| 10:30`ハタヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Takam         | 11:15`陰陽ヨガ<br>股関節・背面<br>70min Miwa       | 10:30`メディ&パワーヨガ<br>瞑想&陰陽ヨガ<br>90min Miwa | 11:15`ボディケア<br>肩こり・骨盤<br>60min Miwa      |                                        |                                           |                                          |
| 12:30`デトックスヨガB<br>基本のアーサナ<br>60min Shoko      | 13:30-RYT<br>TT                          | 13:15`やさしいハタヨガ<br>ゆっくり呼吸<br>60min Miwa   | 13:15`産後ヨガ<br>60min Miwa                 |                                        |                                           |                                          |
| 14:30-RYT<br>Day4                             |                                          | 15:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  | 15:00`体を伸ばす陰陽<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa   |                                        |                                           |                                          |
| 20:00`体を伸ばす陰陽<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa        | 20:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  | 19:00`体を伸ばす陰陽<br>60min Miwa              | 20:00`リラクセスフロー<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa  |                                        |                                           |                                          |
|                                               | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |                                          | 21:00`就寝前の肩こり改善<br>オンラインヨガ<br>40min Miwa |                                        |                                           |                                          |