11目	スケジュールは	t変更になる場合	合があります。こ	ネット予約サイト	からご確認お願	配いします。
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
73-2-	JAPE E	1	2	3	4	5
オンラインヨガ			9:15~デトックスヨガA		9:15 [~] ハタヨガ	8:45 [~] 朝のリラックス
11月2週目~			内側からデトックス 70min Miwa		ゆっくり呼吸 60min Miwa	スローフロー 60min Miwa
		(Fp.+ / L + + L	11:15 [~] ボディケア	10:15~リラックスフロー	11:15~デトックスヨガB	10:45~パワーヨガ初級
		臨時休業	肩こり・骨盤 60min Miwa	身体を伸ばす 75min Miwa	基本のアーサナ 60min Miwa	やさしい太陽礼拝 60min Miwa
			13:15~産後ヨガ	12:30~肩こり改善	13:15~リラックスフロー	12:45~ハタヨガB
			60min Miwa	肩甲骨周辺を解す 60min Miwa	身体を伸ばす 60min Miwa	基本のアーサナ 60min Miwa
				14:15-16:15		14:30-RYT
				160Hour講座 Miwa		Day1
]	
6	7	8	9	10	11	12
O	9:15~ハタスローフロー	U	9:15 [~] デトックスヨガA	10	9:15~ハタヨガ	8:45 [~] 朝のリラックス
	呼吸をコントロール 60min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ	内側からデトックス 70min Miwa		ゆっくり呼吸 60min Miwa	スローフロー 60min Miwa
10:30~ハタヨガB	60min Miwa	関想&陰陽ヨガ	70min Miwa 11:15 [~] ボディケア	-	Miwa	10:45~パワーヨガ初級
基本のアーサナ	股関節・背面	90min Miwa	肩こり・骨盤		肩甲骨をやわらかく	やさしい太陽礼拝
60min Takam 12:30~デトックスヨガB	70min Miwa 13:30-RYT	13:15~やさしいハタヨガ	60min Miwa 13:00~リラックスフロー		60min Miwa 13:15~リラックスフロー	60min Miwa 12:45~ハタヨガB
基本のアーサナ	TT	ゆっくり呼吸	オンラインヨガ		身体を伸ばす	基本のアーサナ
60min Shoko 14:30-RYT		60min Miwa	40min Miwa 14:00 - 肩こり改善ヨガ	1	60min Miwa	60min Miwa 14:30-RYT
Day1		15:00~リラックスフロー	オンラインヨガ			Day2
		オンラインヨガ 40min Miwa	40min Miwa			
19:00~体を伸ばす陰陽		20:00~体を伸ばす陰陽	20:00~リラックスフロー			19:00~リラックスフロー
60min Miwa	オンラインヨガ 40min Miwa	オンラインヨガ 40min Miwa	オンラインヨガ 40min Miwa			オンラインヨガ 40min Miwa
60min Miwa	40min Miwa 21:00就寝前の肩こり改善	40min Miwa	40min Miwa 21:00就寝前の肩こり改善	-		40min Miwa 21:00就寝前の肩こり改善
	オンラインヨガ		オンラインヨガ			オンラインヨガ
13	40min Miwa 14	15	40min Miwa	17	18	40min Miwa 19
13	9:15 [~] ハタスローフロー	15	9:15 [~] デトックスヨガA	17	9:15 [~] ハタヨガ	8:45 [~] 朝のリラックス
	呼吸をコントロール		内側からデトックス		ゆっくり呼吸	スローフロー
10:30~ハタヨガB	60min Miwa 11:15 [~] 陰陽ヨガ	10:30 [~] メディ&パワーヨガ 瞑想&陰陽ヨガ	70min Miwa 11:15 [~] ボディケア	1	60min Miwa 11:15~デトックスヨガB	60min Miwa 10:45~パワーヨガ初級
基本のアーサナ	11:15 展陽コガ 股関節・背面	呼恩な医陽ヨガ 90min Miwa	肩こり・骨盤		基本のアーサナ	10:45 パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝
	70min Miwa	12.15~ 5 1 1 1 2 2 2	60min Miwa		60min Miwa	60min Miwa
12:30 [~] デトックスヨガB 基本のアーサナ	13:30-RYT TT	13:15 [~] やさしいハタヨガ ゆっくり呼吸	13:15 [~] 産後ヨガ		13:15 [~] リラックスフロー 身体を伸ばす	12:45 [~] ハタヨガB 基本のアーサナ
60min Shoko		60min Miwa	60min Miwa		60min Miwa	60min Miwa
14:30-RYT Day2		15:00~リラックスフロー	15:00~体を伸ばす陰陽		15:00~プライベート 60min Miwa	14:30-RYT Day3
- 4,7 =		オンラインヨガ	オンラインヨガ			
20:00 [~] 体を伸ばす陰陽	20:00~リラックスフロー	40min Miwa 19:00~体を伸ばす陰陽	40min Miwa 20:00~リラックスフロー			19:00~リラックスフロー
オンラインヨガ	オンラインヨガ	17:00 件2件69层例	オンラインヨガ			オンラインヨガ
40min Miwa	40minMiwa21:00就寝前の肩こり改善	60min Miwa	40min Miwa 21:00就寝前の肩こり改善			40minMiwa21:00就寝前の肩こり改善
	オンラインヨガ		オンラインヨガ			オンラインヨガ
20	40min Miwa	22	40min Miwa	2.4	25	40min Miwa
20	21	22	23	24	25	26
	9:15 [~] ハタスローフロー 呼吸をコントロール				9:15 [~] ハタヨガ ゆっくり呼吸	8:45 [~] 朝のリラックス スローフロー
10.000	60min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ			60min Miwa	60min Miwa
10:30 [~] ハタヨガB 基本のアーサナ	11:15 [~] 陰陽ヨガ 股関節・背面	瞑想&陰陽ヨガ 90min Miwa	身体を伸ばす 75min Miwa		11:15~骨盤&肩コリ改善 肩甲骨をやわらかく	10:45~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝
60min Takam	70min Miwa		12:30~肩こり改善	1	60min Miwa	60min Miwa
12:30 [~] デトックスヨガB 基本のアーサナ	13:30-RYT TT	13:15 [~] やさしいハタヨガ ゆっくり呼吸	肩甲骨周辺を解す 60min Miwa		13:15~リラックスフロー 身体を伸ばす	12:45 [~] ハタヨガB 基本のアーサナ
60min Shoko		60min Miwa	14:15-16:15	1	60min Miwa	60min Miwa
14:30-RYT Day3		15:00~リラックスフロー	160Hour講座 Miwa		15:00~プライベート 60min Miwa	14:30-16:30 160Hour講座
54,5		オンラインヨガ		1	Janua Miwa	Miwa
19:00 [~] 体を伸ばす陰陽	20:00~リラックスフロー	40min Miwa 20:00~体を伸ばす陰陽	20:00~リラックスフロー			19:00~リラックスフロー
1.2・00 座で呼ばり陰陽	オンラインヨガ	オンラインヨガ	オンラインヨガ			オンラインヨガ
60min Miwa	40min Miwa	40min Miwa	40min Miwa			40min Miwa
	21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ		21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ			21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ
	40min Miwa		40min Miwa			40min Miwa
27	28	29	30			
	9:15 [~] ハタスローフロー 呼吸をコントロール		9:15 [~] デトックスヨガA 内側からデトックス			
	60min Miwa	10:30~メディ&パワーヨガ	70min Miwa			
10:30 [~] ハタヨガB 基本のアーサナ	11:15 [~] 陰陽ヨガ 股関節・背面	瞑想&陰陽ヨガ 90min Miwa	11:15 [~] ボディケア 肩こり・骨盤			
60min Takan	70min Miwa		60min Miwa			
12:30 [~] デトックスヨガB 基本のアーサナ	13:30-RYT	13:15~やさしいハタヨガ ゆっくい呱呱	13:15~産後ヨガ			
基本のアーザナ 60min Shoko	Π	ゆっくり呼吸 60min Miwa	60min Miwa			
14:30-RYT						
Day4		15:00~リラックスフロー オンラインヨガ	15:00 ⁻ 体を伸ばす陰陽 オンラインヨガ			
		40min Miwa	40min Miwa			
20:00~体を伸ばす陰陽 オンラインヨガ	20:00 ⁻ リラックスフロー オンラインヨガ	19:00~体を伸ばす陰陽	20:00~リラックスフロー オンラインヨガ			
オンラインヨガ 40min Miwa	オンラインヨガ 40min Miwa	60min Miwa	オンラインヨガ 40min Miwa			
	21:00就寝前の肩こり改善		21:00就寝前の肩こり改善			
	オンラインヨガ 40min Miwa		オンラインヨガ 40min Miwa			
	, Jimi		I-livva			