12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 定休日	2 9:30~アロマヨガ 体を伸ばすハタヨガ 60min　Miwa 11:15~アロマヨガ 骨盤&肩こり改善 60min　Miwa 13:15~プライベート 60min　Miwa	3 9:00~アロマヨガ リラックススローフロー 60min　Miwa 10:45~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min　Miwa 12:45~浮腫み解消ヨガ 背面／下肢 60min　Miwa 14:30-RYT Day5
4 10:30~アロマヨガ 体を伸ばすハタヨガ 60min　Miwa 12:30~デトックスヨガB 基本のアーサナ 60min　Shoko 14:30-RYT Day5 19:00~体を伸ばす陰陽 60min　Miwa	5 9:30~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min　Miwa 11:15~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa 13:30-RYT TT 21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ 40min　Miwa	6 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&陰陽ヨガ 90min　Miwa 13:15~アロマヨガ リラックススローフロー 60min　Miwa 20:30~体を伸ばす陰陽 オンラインヨガ 40min　Miwa	7 9:30~アロマヨガ デトックスヨガ 70min　Miwa 11:15~ボディケア 肩こり・骨盤 60min　Miwa 臨時休講	8 定休日	9 9:30~アロマヨガ 体を伸ばすハタヨガ 60min　Miwa 11:15~アロマヨガ デトックスヨガ 60min　Miwa 13:15~肩こり改善ヨガ 背中をやわらかく 60min　Miwa	10 9:00~アロマヨガ リラックススローフロー 60min　Miwa 10:45~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min　Miwa 12:45~浮腫み解消ヨガ 背面／下肢 60min　Miwa 14:30-RYT Day2 補講 21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ 40min　Miwa
11 10:30~アロマヨガ 体を伸ばすハタヨガ 60min　Miwa 12:30~デトックスヨガB 基本のアーサナ 60min　Shoko 14:30-RYT Day5	12 9:30~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min　Miwa 11:15~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa 13:30-RYT TT 21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ 40min　Miwa	13 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&陰陽ヨガ 90min　Miwa 13:15~アロマヨガ リラックススローフロー 60min　Miwa 19:00~体を伸ばす陰陽 60min　Miwa	14 9:30~アロマヨガ デトックスヨガ 60min　Miwa 11:15~ボディケア 肩こり・骨盤 60min　Miwa 13:15~産後ヨガ 60min　Miwa 21:00就寝前の浮腫み解消 オンラインヨガ 40min　Miwa	15 定休日	16 9:30~アロマヨガ 体を伸ばすハタヨガ 60min　Miwa 11:15~アロマヨガ 骨盤&肩こり改善 60min　Miwa 13:15~プライベート 60min　Miwa 15:00~プライベート 60min　Miwa	17 9:00~アロマヨガ リラックススローフロー 60min　Miwa 10:45~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min　Miwa 12:45~浮腫み解消ヨガ 背面／下肢 60min　Miwa 14:30-RYT Day3 補講 21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ 40min　Miwa
18 10:30~アロマヨガ 体を伸ばすハタヨガ 60min　Miwa 12:30~デトックスヨガB 基本のアーサナ 60min　Shoko 14:30-RYT Day7 19:00~体を伸ばす陰陽 60min　Miwa	19 9:30~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min　Miwa 11:15~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa 13:30-RYT TT 21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ 40min　Miwa	20 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&陰陽ヨガ 90min　Miwa 13:15~アロマヨガ リラックススローフロー 60min　Miwa 20:30~体を伸ばす陰陽 オンラインヨガ 40min　Miwa	21 9:30~アロマヨガ デトックスヨガ 60min　Miwa 11:15~ボディケア 肩こり・骨盤 60min　Miwa 13:30-15:00 ヨガ検定3級 Miwa 21:00就寝前の浮腫み解消 オンラインヨガ 40min　Miwa	22 定休日	23 9:30~アロマヨガ 体を伸ばすハタヨガ 60min　Miwa 11:15~アロマヨガ デトックスヨガ 60min　Miwa 13:15~肩こり改善ヨガ 背中をやわらかく 60min　Miwa	24 9:00~アロマヨガ リラックススローフロー 60min　Miwa 10:45~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min　Miwa 12:45~浮腫み解消ヨガ 背面／下肢 60min　Miwa
25 10:30~アロマヨガ 体を伸ばすハタヨガ 60min　Miwa 12:30~デトックスヨガB 基本のアーサナ 60min　Shoko 14:30-RYT Day8	26 9:30-年末スペシャル 太陽礼拝108 70min　Miwa 11:15~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa 13:30-RYT TT 21:00就寝前の肩こり改善 オンラインヨガ 40min　Miwa	27 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&陰陽ヨガ 90min　Miwa 13:15~アロマヨガ リラックススローフロー 60min　Miwa 20:30~体を伸ばす陰陽 オンラインヨガ 40min　Miwa	28 9:30~アロマヨガ デトックスヨガ 60min　Miwa 11:15~ボディケア 肩こり・骨盤 60min　Miwa 13:15~産後ヨガ 60min　Miwa 21:00就寝前の浮腫み解消 オンラインヨガ 40min　Miwa	29 定休日	30 10:00-年末スペシャル デトックスヨガ 75min　Miwa 12:15－年末スペシャル リラックス/スローフロー 75min　Miwa	31 10:00-年末スペシャル 太陽礼拝108 Miwa