4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	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
臨時休業	9:45~骨盤&肩甲骨ヨガ 60min　Miwa 11:30~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa 13:30-RYT TT	10:30~メディ＆陰陽ヨガ 90min　Miwa 13:00~リラックススローフロ 60min　Miwa 19:00~浮腫み解消ヨガ 肩周辺～下肢 60min　Miwa 21:00-20:40 Online 就寝前の浮腫み解消	9:45-パワーフローヨガ 60min　Miwa 11:30~ボディケア 肩こり・骨盤 60min　Miwa 13:15~プライベート 60min　Miwa	定休日	10:15~体を伸ばすハタヨガ 75min　Miwa 12:30~ゆっくり振るデトック 75min　Miwa 14:30~プライベート 60min　Miwa	9:30~リラックススローフロー 60min　Miwa 11:15-体を伸ばす陰陽ヨガ 75min　Miwa 13:15-19:15 RYT Day21 20:00-20:40 Online 体を伸ばす陰陽ヨガ 21:00-20:40 Online 就寝前の肩こり改善
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
10:30~リラックススローフロ 60min　Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min　Shoko 19:00~浮腫み解消ヨガ 肩周辺～下肢 60min　Miwa 21:00-20:40 Online 就寝前の浮腫み解消	9:45~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min　Miwa 11:30~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa 13:30-RYT TT	10:30~メディ＆ハタヨガ 90min　Miwa 13:00~リラックススローフロ 60min　Miwa	9:45-アロマヨガ 体を伸ばす陰陽ヨガ 70min　Miwa 11:30~ボディケア 肩こり・骨盤 60min　Miwa 13:15~産後ヨガ 60min　Miwa	定休日	10:15~体を伸ばすハタヨガ 75min　Miwa 12:30~ゆっくり振るデトック 75min　Miwa 14:30~プライベート 60min　Miwa	9:30~リラックススローフロー 60min　Miwa 11:15~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min　Miwa 13:00~浮腫み解消ヨガ 肩周辺～下肢 60min　Miwa 14:45-18:45 RYT Day22 20:00-20:40 Online 体を伸ばす陰陽ヨガ 21:00-20:40 Online 就寝前の肩こり改善
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
10:30~リラックススローフロ 60min　Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min　Shoko 14:30-18:30 RYT 補講	9:30~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min　Miwa 11:30~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa 13:30-RYT TT	10:30~メディ＆陰陽ヨガ 90min　Miwa 13:00~リラックススローフロ 60min　Miwa 19:00~浮腫み解消ヨガ 肩周辺～下肢 60min　Miwa 21:00-20:40 Online 就寝前の肩こり改善	9:45-アロマヨガ 体を伸ばす陰陽ヨガ 70min　Miwa 11:30~ボディケア 肩こり・骨盤 60min　Miwa 13:15~プライベート 60min　Miwa	定休日	10:15~体を伸ばすハタヨガ 75min　Miwa 12:30~ゆっくり振るデトック 75min　Miwa 14:30~プライベート 60min　Miwa	9:30~リラックススローフロー 60min　Miwa 11:15~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min　Miwa 13:00~浮腫み解消ヨガ 肩周辺～下肢 60min　Miwa 14:45-18:45 RYT Day23 20:00-20:40 Online 体を伸ばす陰陽ヨガ 21:00-20:40 Online 就寝前の肩こり改善
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
10:30~リラックススローフロ 60min　Miwa 12:30~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min　Shoko 19:00~浮腫み解消ヨガ 肩周辺～下肢 60min　Miwa 21:00-20:40 Online 就寝前の浮腫み解消	9:45~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min　Miwa 11:30~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa 13:30-RYT TT	10:30~メディ＆ハタヨガ 90min　Miwa 13:00~リラックススローフロ 60min　Miwa	9:45-アロマヨガ 体を伸ばす陰陽ヨガ 70min　Miwa 11:30~ボディケア 肩こり・骨盤 60min　Miwa 13:15~産後ヨガ 60min　Miwa	定休日	10:15~体を伸ばすハタヨガ 75min　Miwa 12:30~ゆっくり振るデトック 75min　Miwa 14:30~プライベート 60min　Miwa	9:30~リラックススローフロー 60min　Miwa 11:15~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min　Miwa 13:00-19:00 RYT Day24 20:00-20:40 Online 体を伸ばす陰陽ヨガ 21:00-20:40 Online 就寝前の肩こり改善
29	**30**	**5月1日**	**5月2日**	**5月3日**	**5月4日**	**5月5日**
10:15~体を伸ばすハタヨガ 75min　Miwa 12:30-体を伸ばす陰陽ヨガ 75min　Miwa	9:45~ハタスローフロー 呼吸をコントロール 60min　Miwa 11:30~陰陽ヨガ 股関節・背面 75min　Miwa					