

5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
		臨時休業	9:45-体を伸ばす陰陽ヨガ 60min Miwa 11:30-ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa	10:30-ハタヨガA 75min Miwa 12:30-体を伸ばす陰陽ヨガ 75min Miwa	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	9:30-リラクسس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 13:00-18:00 RYT Day25					
6	7	8	9	10	11	12					
	9:45-骨盤&肩甲骨ヨガ 60min Miwa 11:30-陰陽ヨガ 股関節・背面 75min Miwa 12:30-浮腫み解消ヨガ 肩周辺~下肢 75min Miwa	10:30-メディ&ハタヨガ 90min Miwa 13:00-ヨガ&エクササイズ 骨盤ケア 60min Miwa	9:45-体を伸ばす陰陽ヨガ 60min 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	9:30-リラクسس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-股関節&肩甲骨を解す 60min Miwa 14:45-18:45 RYT Day26 20:00-20:40 Online 股関節を解す 21:00-21:40 Online 就寝前の肩こり改善					
13	14	15	16	17	18	19					
	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 12:30-ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Shoko	10:30-メディ&陰陽ヨガ 90min Miwa 13:00-リラクسسローフロ 60min Miwa 19:00-浮腫み解消ヨガ 肩周辺~下肢 60min Miwa 21:00-21:40 Online 就寝前の肩こり改善 21:50-22:30 Online	9:45-体を伸ばす陰陽ヨガ 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	9:30-リラクسس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-股関節&肩甲骨を解す 60min Miwa 14:45-18:45 RYT Day27 20:00-20:40 Online 股関節を解す 21:00-21:40 Online 就寝前の肩こり改善					
20	21	22	23	24	25	26					
	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 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 21:00-21:40 Online 就寝前の浮腫み解消	10:30-メディ&ハタヨガ 90min Miwa 13:00-ヨガ&エクササイズ 骨盤ケア 60min Miwa	9:45-体を伸ばす陰陽ヨガ 60min 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-リラクسس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 13:00-15:00 RYT Day28 15:30-プライベート 60min Miwa 20:00-20:40 Online 股関節を解す 21:00-21:40 Online 就寝前の肩こり改善					
27	28	29	30	31	6月1日	6月2日					
	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 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 21:00-21:40 Online 就寝前の浮腫み解消	10:30-メディ&陰陽ヨガ 90min Miwa 13:00-リラクسسローフロ 60min Miwa	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							