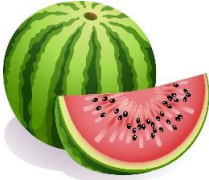





2016年8月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	2	3	4	5 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	6 休 休 休	7
8 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	9 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	10 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	11	12 休 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	13 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	14
15 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	16 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	17 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	18	19 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	20 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	21
22 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	23 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	24 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	25	26 10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	27 10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	28
29 13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	30 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	31 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ				

【担当インストラクター】

代謝アップヨガ・・・Ayumi 肩こり解消ヨガ・・・michiru 美姿勢・骨盤ヨガ・・・Hisami やさしいハタヨガ/呼吸法とヨガ・・・山下リサ 肩甲骨ヨガ®・・・舟橋桃子
アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®・・・築瀬利恵 眠れるヒーリングヨガ(90分)・・・吉川正三

2016年9月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				休 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	
5	6	7	8	9	10	11
13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		休 14:00～15:15代謝アップヨガ 休	10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	
12	13	14	15	16	17	18
13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	休 休 休	
19	20	21	22	23	24	25
休 休	15:30～16:45肩こり解消ヨガ 休 休	14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ	10:30～11:45やさしいハタヨガ 13:30～14:45呼吸法とヨガ 16:15～17:30やさしいハタヨガ	
26	27	28	29	30		
13:45～15:00代謝アップヨガ 18:00～19:15代謝アップヨガ	15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ		10:30～11:45美姿勢・骨盤ヨガ 14:00～15:15代謝アップヨガ 18:10～19:25代謝アップヨガ		

【担当インストラクター】

代謝アップヨガ・・・Ayumi 肩こり解消ヨガ・・・michiru 美姿勢・骨盤ヨガ・・・Hisami やさしいハタヨガ/呼吸法とヨガ・・・山下リサ 肩甲骨ヨガ®・・・舟橋桃子
アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®・・・築瀬利恵 眠れるヒーリングヨガ(90分)・・・吉川正三