

# 2017年2月 レッスンスケジュール

※18日はインストラクターとレッスンが変更になっています。

月	火	水	木	金	土	日
		<b>1</b> 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>2</b>	<b>3</b> 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>4</b> 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	<b>5</b>
	<b>6</b> 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	<b>7</b> 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	<b>8</b> 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>9</b>	<b>10</b> 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>11</b> 建国記念の日
<b>13</b> 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	<b>14</b> 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	<b>15</b> 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>16</b>	<b>17</b> 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>18</b> 10:30～11:45心をしずめるヨーガ 休 16:15～17:30パワー&リラクセーション	<b>19</b>
<b>20</b> 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	<b>21</b> 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	<b>22</b> 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	<b>23</b>	<b>24</b> 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	<b>25</b> 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	<b>26</b>
<b>27</b> 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	<b>28</b> 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					

**【担当インストラクター】**

心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション・・・ETSUKO 肩こり解消ヨガ・・・michiru 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

# 2017年3月 レッスンスケジュール

※1・4日はお休みです。

月	火	水	木	金	土	日
		1 臨時休業	2	3 18:10~19:24心をしずめるヨーガ	4 臨時休業	5
6 13:45~15:00心をしずめるヨーガ 18:00~19:15パワー&リラックスフロー	7 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	8 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	9	10 18:10~19:24心をしずめるヨーガ	11 10:30~11:45心をしずめるヨーガ 休(ヨガのみ) 16:15~17:30パワー&リラックスフロー	12
13 13:45~15:00心をしずめるヨーガ 18:00~19:15パワー&リラックスフロー	14 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	15 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	16	17 18:10~19:24心をしずめるヨーガ	18 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	19
20 13:45~15:00心をしずめるヨーガ 18:00~19:15パワー&リラックスフロー	21 15:30~16:45肩こり解消ヨガ 休み(ヨガのみ) 休み(ヨガのみ)	22 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	23	24 休み(ヨガのみ)	25 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 休み(ヨガのみ) 休み(ヨガのみ)	28 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	29 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	30	31 休み(ヨガのみ)		

## 【担当インストラクター】

心をしずめるヨーガ/パワー&リラックスフロー・・・ETSUKO 肩こり解消ヨガ・・・michiru 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