

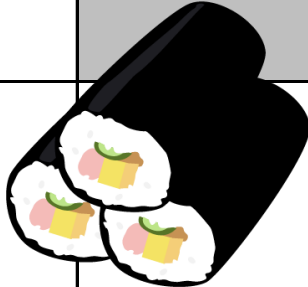


2019年2月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	2 10:30～11:45リラックスヨガ 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	3
4 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	5 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	6 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	7	8 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	9 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	10
11 建国記念日	12 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	13 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	14	15 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	16 10:30～11:45リラックスヨガ 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	17
18 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	19 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	20 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	21	22 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	23 16:15～17:30パワー&リラックスフロー	24
25 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15パワー&リラックスフロー	26 13:45～15:00リラックスローヨガ 18:00～19:15肩甲骨ヨガ® 19:45～21:00アンチエイジングヨガ	27 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	28			



【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 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 リラックスヨガ・・・kayo

★産後リカバリーヨガ、ママヨガはママと子どもを対象にしたレッスンです。

2019年1月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 正月休み	2 正月休み	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: green;">2019</div>		

【担当インストラクター】

はじめてのヨガ/ゆるヨガ/ヨガビューティー/産後リカバリーヨガ/ママヨガ・・・NATSUKI 心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション・・・ETSUKO

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

★産後リカバリーヨガ、ママヨガはママと子どもを対象にしたレッスンです。