

2021年12月 レッスンスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|-----------------|---|---|----|
|  |  | 1 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ | 2 | 3 休 休 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 4 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション | 5 |
| 6 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 7 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® | 8 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ | 9 | 10 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 11 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション | 12 |
| 13 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 14 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® | 15 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ | 16 | 17 休 休 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 18 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション | 19 |
| 20 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 21 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® | 22 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ | 23 | 24 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 25 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション | 26 |
| 27 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション | 28 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® | 29 大掃除 | 30 休み | 31 休み |  | |

【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

★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。

2021年11月 レッスンスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー | 2 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® | 3 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ | 4 | 5 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 6 休 休 16:15～17:30パワー&リラク্সフロー | 7 |
| 8 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー | 9 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® | 10 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ | 11 | 12 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 13 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラク্সフロー | 14 |
| 15 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー | 16 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® | 17 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ | 18 | 19 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ | 20 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラク্সフロー | 21 |
| 22 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 18:00～19:15パワー&リラク্সフロー | 23 15:00～16:15はじめてのヨガ 休 休 | 24 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15ゆるヨガ | 25 | 26 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 休 | 27 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 休 | 28 |
| 29 10:30～11:30ママヨガ 13:45～15:00ゆるヨガ 休 | 30 15:00～16:15はじめてのヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ® |  |  |  | | |

【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&リラク্সフロー・・・ETSUKO
 アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®・・・築瀬利恵

★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。