

2023.10

●○…NATSUKI(はじめてのヨガ/ゆるヨガ/産後リカバリーヨガ/ママヨガ)

●…築瀬利恵(アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®)

●…ETSUKO(心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション)

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15PW&リラックス	3 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®	4 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	5	6 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 18:10-19:25心をしずめるヨーガ	7	8
9 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ 休	10 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®	11 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	12	13 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 18:10-19:25心をしずめるヨーガ	14	15
16 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15PW&リラックス	17 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®	18 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	19	20 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 18:10-19:25心をしずめるヨーガ	21 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリーヨガ® 休	22
23 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15PW&リラックス	24 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®	25 休 休	26	27 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 18:10-19:25心をしずめるヨーガ	28 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	29
30 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15PW&リラックス	31 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®					