

2023.11

- ・・・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 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	2	3 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 休	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 18:00-19:15PW&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はじめてのヨガ 18:10-19:25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 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15PW&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 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	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 休 休 18:00-19:15PW&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はじめてのヨガ 18:10-19:25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 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15PW&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 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	30			