

2023.12

●○○…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ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 休	2 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリーヨガ 休	3
4 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	5 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®	6 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	7	8 休 休 休	9 休 休 16:15-17:30パワー&リラクセーション	10
11 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	12 休 18:00-19:15アンチエイジングヨガ 19:45-21:00肩甲骨ヨガ®	13 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	14	15 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	16 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	17
18 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	19 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®	20 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	21	22 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	23 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリーヨガ 休	24 
25 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	26 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®	27 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	28	29 大掃除	30	31