

# 2023.4

- ・・・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 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30PW&リラク	
3 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15PW&リラク	4 15:00-16:15初めてのヨガ 18:00-19:15アンチエイジングヨガ 19:45-21:00肩甲骨ヨガ®	5 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ		7 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	8 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30PW&リラク	
10 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	11 15:00-16:15初めてのヨガ 18:00-19:15アンチエイジングヨガ 19:45-21:00肩甲骨ヨガ®	12 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ		14 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	15 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30PW&リラク	
17 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15PW&リラク	18 15:00-16:15初めてのヨガ 18:00-19:15アンチエイジングヨガ 19:45-21:00肩甲骨ヨガ®	19 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ		21 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	22 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30PW&リラク	
24 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	25 15:00-16:15初めてのヨガ 18:00-19:15アンチエイジングヨガ 19:45-21:00肩甲骨ヨガ®	26 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ		28 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	29 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 休	