

2023.5

- ・・・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 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 休	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	6 10:30-11:45ゆるヨガ 休 休	7
8 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	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はじめてのヨガ 18:10-19:25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 16:15-17:30パワー&リラクセーション	14
15 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	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はじめてのヨガ 18:10-19:25心をしずめるヨーガ	20 休 休 16:15-17:30パワー&リラクセーション	21
22 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	23 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®	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はじめてのヨガ 休	27 休 休 休	28
29 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	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®	31 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ				