

2023.8

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

2023.7

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