

2023.9

●○・・・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 18:10-19:25心をしずめるヨーガ	2 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	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肩甲骨ヨガ® 19:45-21:00アンチエイジングヨガ	6 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	7	8 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	9 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	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 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	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 休	19 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	20 休 休	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肩甲骨ヨガ® 19:45-21:00アンチエイジングヨガ	27 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	28	29 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	30 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	