

2024.1



- ・・・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®)
- ・・・YOUKO(血流ヨガ/パワー&やさしいヨーガ)

月	火	水	木	金	土	日
1 	2 	3 	4	5 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 休	6 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はじめてのヨガ	7
8 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ 休	9 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	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やさしいヨーガ	13 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はじめてのヨガ	14
15 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 休	16 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	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やさしいヨーガ	20 10:30-11:45ゆるヨガ 休 16:15-17:30はじめてのヨガ	21
22 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ 休	23 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	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 18:10-19:25やさしいヨーガ	27 休 休 休	28
29 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15血流ヨガ	30 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	31 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ				