

# 2024.2

- ・・・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
			<b>1</b>	<b>2</b> 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	<b>3</b> 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30はじめてのヨガ	<b>4</b>
<b>5</b> 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 休	<b>6</b> 5:00-16:15はじめてのヨガ 8:00-19:15肩甲骨ヨガ® 9:45-21:00アンチエイジングヨガ	<b>7</b> 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	<b>8</b>	<b>9</b> 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	<b>10</b> 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30はじめてのヨガ	<b>11</b>
<b>12</b> 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ 休	<b>13</b> 5:00-16:15はじめてのヨガ 8:00-19:15肩甲骨ヨガ® 9:45-21:00アンチエイジングヨガ	<b>14</b> 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	<b>15</b>	<b>16</b> 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	<b>17</b> 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30はじめてのヨガ	<b>18</b>
<b>19</b> 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15血流ヨガ	<b>20</b> 5:00-16:15はじめてのヨガ 8:00-19:15肩甲骨ヨガ® 9:45-21:00アンチエイジングヨガ	<b>21</b> 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	<b>22</b>	<b>23</b> 10:30-11:45ゆるヨガ 14:00-15:15はじめてのヨガ 休	<b>24</b> 10:30-11:45ゆるヨガ 13:30-14:30産後リカバリー 16:15-17:30はじめてのヨガ	<b>25</b>
<b>26</b> 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ 休	<b>27</b> 5:00-16:15はじめてのヨガ 8:00-19:15肩甲骨ヨガ® 9:45-21:00アンチエイジングヨガ	<b>28</b> 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	<b>29</b>			