

2024.5

●○・・・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)
 ●・・・YOUKO(血流ヨガ/やさしいヨーガ)

月	火	水	木	金	土	日
		1 休 休	2	3	4 休 休 休	5
6	7 15:00-16:15はじめてのヨガ	8 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	9	10 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	11 休 休 16:15-17:30はじめてのヨガ	12
13 休 休 休	14 15:00-16:15はじめてのヨガ	15 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	16	17 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	18 休 休 16:15-17:30はじめてのヨガ	19
20 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15血流ヨガ	21 15:00-16:15はじめてのヨガ	22 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	23	24 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	25 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	26
27 10:30-11:30産後リカバリー 13:45-15:00ゆるヨガ 休	28 15:00-16:15はじめてのヨガ	29 10:30-11:45はじめてのヨガ 14:00-15:15ゆるヨガ	30	31 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		