

2024.7

●○・・・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)
 ●・・・YOUKO(血流ヨガ/やさしいヨーガ)

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