

2025.2

●○・・・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)
 ●・・・YOUKO(血流ヨガ/やさしいヨーガ)

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