

# 2025.3

●○・・・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 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 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 休	15 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	16
17 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15血流ヨガ	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 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	22 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	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	29 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	30
31 10:30-11:30ママヨガ 13:45-15:00ゆるヨガ 18:00-19:15血流ヨガ						