

9月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
☆ カラダの調整を目的とした運動量の少ないクラス ★ 初心者の方も受講可能な運動量のあるクラス ★★ ヨガに慣れた人向けの運動量多めのクラス ※緑色の枠は有料クラスとなります					9/1	9/2
					10:30~11:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	10:30~11:40 陰ヨガ ★ (tomoco)
					13:30~14:40 ハタヨガ ★ (Arisa)	13:30~14:40 ヨガフロー★ (tomoco)
9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
10:30~11:40 リラクسسヨガ ☆ (Junko)	10:30~11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	お休み	10:30~11:40 ヴィンヤサヨガ ★ (Arisa)	10:30~11:30 ◎産後ママヨガ	10:30~11:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	10:30~11:40 陰ヨガ ★ (tomoco)
	13:00~14:10 ハタヨガ ☆ (Megumi)		12:00~15:00 占星術 応用セミナーⅡ①	14:15~15:15 ピラティス ★ (ストレッチボール)	13:30~14:40 ハタヨガ ★ (Arisa)	13:30~14:40 ヨガフロー★ (tomoco)
19:30~20:30 ピラティス ★ (タオル)	19:30~20:40 ヴィンヤサヨガ ★ (tomoco)		19:30~20:30 ピラティス ★ (バランスディスク)	19:30~20:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)		
9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16
10:30~11:40 リラクسسヨガ ☆ (Junko)	10:30~11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	お休み	10:30~11:40 ヴィンヤサヨガ ★ (Arisa)	10:30~11:30 ◎マタニティヨガ	10:30~11:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	10:30~11:40 陰ヨガ ★ (tomoco)
14:15~15:25 自律神経調整 ヨガ☆(tomoco)	13:00~14:10 ハタヨガ ☆ (Megumi)		14:15~15:15 ピラティス ★ (ストレッチボール)	14:15~15:15 ピラティス ★ (ストレッチボール)	13:30~14:40 ハタヨガ ★ (Arisa)	13:30~14:40 ヨガフロー★ (tomoco)
19:30~21:00 新月のキャンドル キールタン♪ (Kairava)	19:30~20:40 ヴィンヤサヨガ ★ (tomoco)		19:30~20:30 ピラティス ★ (バランスディスク)	19:30~20:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)		
9/17 (祝)	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
10:30~11:30 ピラティス ★ (タオル)	10:30~11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	お休み	10:30~11:40 ハタヨガ ★ (Chihiro)		10:30~11:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	10:30~11:40 ヴィンヤサヨガ ★ (Arisa)
12:00~13:10 自律神経調整 ヨガ☆(tomoco)	13:00~14:10 ハタヨガ ☆ (Megumi)		14:15~15:25 ヴィンヤサヨガ ★ (Arisa)	14:15~15:25 ヴィンヤサヨガ ★ (Arisa)	12:00~13:10 ハタヨガ ★ (Arisa)	12:00~13:10 陰ヨガ ★ (tomoco)
	19:30~20:40 ハタヨガ ☆ (Megumi)		19:30~20:40 ヴィンヤサヨガ ★ (Arisa)	19:30~20:30 ピラティス ★ (バランスディスク)	14:00~19:00 占星術 基礎セミナー①	14:00~19:00 占星術 基礎セミナー②
9/24 (祝)	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
	10:30~11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	お休み	10:30~11:40 ヴィンヤサヨガ ★ (Arisa)	10:30~11:30 ◎産後ママヨガ	10:30~11:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	10:30~11:40 陰ヨガ ★ (tomoco)
12:00~17:00 占星術 基礎セミナー③	13:00~14:10 ハタヨガ ☆ (Megumi)		12:00~15:00 占星術 応用セミナーⅡ②	14:15~15:15 ピラティス ★ (ストレッチボール)	13:30~14:40 ハタヨガ ★ (Arisa)	12:00~13:10 ヨガフロー ★ (tomoco)
	19:30~20:45 満月ヨガ+瞑想 ★ (tomoco)		19:30~20:30 ピラティス ★ (バランスディスク)	19:30~20:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)		15:30~17:30 共感コミュニケーション