

## 7月 レッスンスケジュール

|       | 月                         | 火                    | 水  | 木              | 金                  | 土                   | 日                                   |
|-------|---------------------------|----------------------|--|----------------|--------------------|---------------------|-------------------------------------|
| day   |                           |                      |  |                |                    |                     | 7/1                                 |
|       |                           |                      |  |                |                    |                     | 5:00~6:30<br>知念岬公園<br>朝ヨガ×キール<br>タン |
| day   | 7/2                       | 7/3                  | 7/4  | 7/5            | 7/6                | 7/7                 | 7/8                                 |
| 10:30 | ハタヨガ<br>★                 | ピラティス<br>(フレックス/バンド) | お休み  | ヴィンヤサ<br>ヨガ★   | ◎マタニティ<br>ヨガ       | ピラティス<br>(ストレッチボール) | 自律神経調整<br>ヨガ ★                      |
| 13:30 |                           | リラックス<br>ヨガ★         |  | デトックス<br>ヨガ★   | ピラティス<br>(バランスボール) | ハタヨガ<br>★           | ヨガフロー<br>★★                         |
| 19:30 | ピラティス<br>(ミニボール)          | ヴィンヤサ<br>ヨガ★         |  | ピラティス<br>(タオル) | 陰ヨガ ★              |                     |                                     |
| day   | 7/9                       | 7/10                 | 7/11   | 7/12           | 7/13               | 7/14                | 7/15                                |
| 10:30 | ハタヨガ<br>★                 | ピラティス<br>(フレックス/バンド) | お休み  | ヴィンヤサ<br>ヨガ★   | ◎産後ママヨガ<br>(子連れOK) | ピラティス<br>(ストレッチボール) | 整体ヨガ<br>★                           |
| 13:30 |                           | リラックス<br>ヨガ★         |  | デトックス<br>ヨガ★   | ピラティス<br>(バランスボール) | ハタヨガ<br>★           | ヨガフロー<br>★★                         |
| 19:30 | ピラティス<br>(ミニボール)          | ヴィンヤサ<br>ヨガ★         |  | ピラティス<br>(タオル) | ~20:45<br>新月ヨガ+瞑想  |                     |                                     |
| day   | 7/16 (祝)                  | 7/17                 | 7/18   | 7/19           | 7/20               | 7/21                | 7/22                                |
| 10:30 | 5:00~6:00<br>新都心公園<br>朝ヨガ | ピラティス<br>(フレックス/バンド) | お休み  | ヴィンヤサ<br>ヨガ★   | ◎マタニティ<br>ヨガ       | ピラティス<br>(ストレッチボール) | 自律神経調整<br>ヨガ ★                      |
| 13:30 |                           | リラックス<br>ヨガ★         |  | デトックス<br>ヨガ★   | ピラティス<br>(バランスボール) | ハタヨガ<br>★           | ヨガフロー<br>★★                         |
| 19:30 |                           | ヴィンヤサ<br>ヨガ★         |  | ピラティス<br>(タオル) | 陰ヨガ ★              |                     |                                     |
| day   | 7/23                      | 7/24                 | 7/25   | 7/26           | 7/27               | 7/28                | 7/29                                |
| 10:30 | ハタヨガ<br>★                 | ピラティス<br>(フレックス/バンド) | お休み  | ヴィンヤサ<br>ヨガ★   | ◎産後ママヨガ<br>(子連れOK) | ピラティス<br>(ストレッチボール) | 整体ヨガ<br>★                           |
| 13:30 |                           | リラックス<br>ヨガ★         |  | デトックス<br>ヨガ★   | ピラティス<br>(バランスボール) | ~14:45<br>満月ヨガ+瞑想   | ヨガフロー<br>★★                         |
| 19:30 | ピラティス<br>(ミニボール)          | ヴィンヤサ<br>ヨガ★         |  | ピラティス<br>(タオル) | 陰ヨガ ★              |                     |                                     |
| day   | 7/30                      | 7/31                 | ※ヨガは70分、ピラティスは60分クラスです。<br>※レッスンはすべて完全予約制となります。<br>※★の数はクラスの運動量を表しています。<br>※◎のクラスは単発受講が2,160円で可能なお得クラスです。<br>※プライベートレッスン、占星術セッション、セミナーはグループレ<br>ッスン開催以外の時間でお受けしています。<br>※水色の枠は有料クラスです。 |                |                    |                     |                                     |
| 10:30 |                           | ピラティス<br>(フレックス/バンド) |  |                |                    |                     |                                     |
| 13:30 |                           | リラックス<br>ヨガ★         |  |                |                    |                     |                                     |
| 19:30 | ピラティス<br>(ミニボール)          | ヴィンヤサ<br>ヨガ★         |  |                |                    |                     |                                     |

# YOGA WING