

2019 2月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
				10:30～11:45 テトックスヨガ ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス ★ (スタビリティボール)	10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ★ (TOMOCO)	
				19:30～20:45 ヴィンヤサヨガ ★★ (TOMOCO)			
4	5	6	7	8	9	10	
	10:30～11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	お休み	10:30～11:45 ハタヨガ ★ (ARISA)	10:30～11:45 テトックスヨガ ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス ★ (スタビリティボール)	10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ★ (TOMOCO)	
	13:00～14:15 ハタヨガ★ (MEGUMI)						
	19:30～20:45 新月ヨガ+瞑想★ (TOMOCO)		19:30～20:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	19:30～20:45 ヴィンヤサヨガ ★★ (TOMOCO)			
11 (祝)	12	13	14	15	16	17	
お休み	10:30～11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	お休み	10:30～11:45 ハタヨガ ★ (CHIHIRO)	10:30～11:45 テトックスヨガ ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス ★ (スタビリティボール)	10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ★ (TOMOCO)	
	13:00～14:15 ハタヨガ★ (MEGUMI)						
	19:30～20:45 ハタヨガ★ (TOMOCO)		19:30～20:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	19:30～20:45 ヴィンヤサヨガ ★★ (TOMOCO)			
18	19	20	21	22	23	24	
	10:30～11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	お休み	10:30～11:45 ハタヨガ ★ (ARISA)	10:30～11:45 テトックスヨガ ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス ★ (スタビリティボール)	10:30～11:45 ヴィンヤサヨガ★ (TOMOCO)	
19:30～20:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	13:00～14:15 ハタヨガ★ (MEGUMI)		19:30～20:45 満月ヨガ+瞑想 ★ (TOMOCO)	19:30～20:45 ヴィンヤサヨガ ★★ (TOMOCO)	12:00～18:00 西洋占星術 初級コース② 10天体	12:00～18:00 西洋占星術 初級コース③ 12ハウス	
25	26		27	28	☆ 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 ※ ヨガ経験者のための運動量の多いクラス ※ 水色の枠は有料クラスとなります。 ※ 占星術セッション、プライベートレッスンはグループレッスンのない時間帯にお受けしています。 ※ ピラティスクラスで使用するプロップはご参加人数によって変更になる場合があります。 ※ マタニティ、産後の方はプライベートレッスンで承っています。		
	10:30～11:40 リラックスヨガ ★ (JUNKO)	お休み	10:30～11:45 ハタヨガ ★ (CHIHIRO)	19:30～20:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)			
19:30～20:45 ハタヨガ★ (TOMOCO)	13:00～14:15 ハタヨガ★ (MEGUMI)						

YOGA WING