

## 6月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
day	※ヨガは70分、ピラティスは60分、満月新月ヨガは75分クラスです。 ※レッスンはすべて完全予約制となります。 ※★★のクラスは運動量が多めのクラスです。 ※◎のクラスは単発受講が2,160円で可能なお得クラスです。 ※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ッスン開催以外の時間でお受けしています。				6/1	6/2	6/3
					研修のためお休みをいただいております。		
day	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
10:30	ハタヨガ	ピラティス (ピラティスタオル)	お休み	ヴィンヤサヨガ	◎マタニティヨ ガ	ピラティス (バランスボール)	自律神経調整 ヨガ
19:30	ピラティス (ストレッチボール)	ヴィンヤサヨガ		ピラティス (ミニボール)	陰ヨガ		12:30~13:40 ヨガフロア★★
day	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
10:30	ハタヨガ	ピラティス (ピラティスタオル)	お休み	新月ヨガ+瞑想	◎産後ママヨガ (子連れOK)	ピラティス (バランスボール)	整体ヨガ
19:30	ピラティス (ストレッチボール)	ヴィンヤサヨガ		ピラティス (ミニボール)	陰ヨガ		
day	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
10:30	ハタヨガ	ピラティス (ピラティスタオル)	お休み	ヴィンヤサヨガ	◎マタニティヨ ガ	ピラティス (バランスボール)	自律神経調整 ヨガ
19:30	ピラティス (ストレッチボール)	ヴィンヤサヨガ		ピラティス (ミニボール)	陰ヨガ		12:30~13:40 ヨガフロア★★
day	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	
10:30	ハタヨガ	ピラティス (ピラティスタオル)	お休み	ヴィンヤサヨガ	◎産後ママヨガ (子連れOK)	ピラティス (バランスボール)	
19:30	ピラティス (ストレッチボール)	ヴィンヤサヨガ		ピラティス (ミニボール)	陰ヨガ		

# YOGA WING