

## 2019 3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 ★★ ヨガ経験者のための運動量の多いクラス  ※紫色の枠は有料クラスとなります。 ※古星衛セッション、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フ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。				1	2	3
				お休み	10:30～11:30 ピラティス★ (フレックスバンド)	10:30～12:00 マントラと陰ヨガ ☆ (TOMOCO) 全会員様無料
4	5	6	7	8	9	10
	10:30～11:30 ピラティス★ (スタビリティセッション)	お休み	10:30～11:45 ハタヨガ★ (ARISA)	10:30～11:45 自律神経調整ヨガ ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス★ (フレックスバンド)	10:30～11:45 ハタヨガ★ (TOMOCO)
19:30～20:30 ピラティス★ (タオル)	13:00～14:15 ハタヨガ★ (MEGUMI)		19:30～20:45 ピラティス★ (ストレッチボール)	19:30～20:45 ハタヨガ★ (TOMOCO)		12:30～16:30 ホロスコープ セミナー
11	12	13	14	15	16	17
	10:30～11:30 ピラティス★ (スタビリティセッション)	お休み	10:30～11:45 ハタヨガ★ (CHIHIRO)	10:30～11:45 自律神経調整ヨガ ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス★ (フレックスバンド)	9:30～10:30 外ヨガ @新都心公園
19:30～20:30 ピラティス★ (タオル)	13:00～14:15 ハタヨガ★ (MEGUMI)		19:30～20:45 ピラティス★ (ストレッチボール)	19:30～20:45 ハタヨガ★ (TOMOCO)		
18	19	20	21 (祝)	22	23	24
	10:30～11:30 ピラティス★ (スタビリティセッション)	お休み	お休み	10:30～11:45 自律神経調整ヨガ ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス★ (フレックスバンド)	10:30～11:45 ハタヨガ★ (TOMOCO)
19:30～20:30 ピラティス★ (タオル)	19:30～20:45 ハタヨガ★ (ARISA)			19:30～20:45 満月ヨガ+瞑想 ★ (TOMOCO)		
25	26	27	28	29	30	31
	10:30～11:30 ピラティス★ (スタビリティセッション)	お休み	10:30～11:45 ハタヨガ★ (CHIHIRO)	10:30～11:45 自律神経調整ヨガ ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス★ (フレックスバンド)	10:30～11:45 ハタヨガ★ (TOMOCO)
19:30～20:30 ピラティス★ (タオル)	13:00～14:15 ハタヨガ★ (MEGUMI)		19:30～20:45 ピラティス★ (ストレッチボール)	19:30～20:45 ハタヨガ★ (TOMOCO)		12:30～14:30 マインドセルフ コーチング

# YOGA WING