

11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 ＊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ソンのない時間帯にお受けしています。			1	2	3 (祝)	4
			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 ★ (バランスボール)	10:30~11:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)
			19:30~20:30 ピラティス ★ (タオル)	19:30~20:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)	12:00~13:10 ハタヨガ ☆ (Arisa)	12:00~14:00 魂の瞑想会 ～本業対子帯インプレス～
5	6	7	8	9	10	11
10:30~11:40 リラックスヨガ ☆ (Junko)	10:30~11:30 ピラティス ★ (ストレッチボール)	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 ★ (バランスボール)	10:30~11:40 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 ★ (ミニボール)	12:00~13:10 ハタヨガ ☆ (Arisa)	12:00~13:10 ヨガフロー ★ (tomoco)	
19:30~20:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	19:30~20:40 ヴィンヤサヨガ ★ (tomoco)		19:30~21:00 新月のキールタンタ (Kairava)	19:30~20:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)		
12	13	14	15	16	17	18
お休み	13:00~14:10 ハタヨガ ★ (Megumi)	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 (バランスボール)	10:30~11:30 ピラティス ★ (バランスボール)	10:30~11:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)
	19:30~20:40 ヴィンヤサヨガ ★ (Megumi)		14:15~15:15 ピラティス ★ (ミニボール)	12:00~13:10 ハタヨガ ☆ (Arisa)	12:00~13:10 ヨガフロー ★ (tomoco)	
			19:30~20:30 ピラティス ★ (タオル)	19:30~20:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)		
19	20	21	22	23 (祝)	24	25
10:30~11:40 リラックスヨガ ☆ (Junko)	10:30~11:30 ピラティス ★ (ストレッチボール)	お休み	10:30~11:40 ヴィンヤサヨガ ★ (Arisa)	10:00~16:00 占星術 応用セミナー①	10:30~11:30 ピラティス ★ (バランスボール)	10:30~11:40 自律神経調整ヨガ ☆ (tomoco)
	13:00~14:10 ハタヨガ ★ (Megumi)		19:30~20:45 満月ヨガ+瞑想		12:00~18:00 占星術 応用セミナー②	12:00~18:00 占星術 応用セミナー③
19:30~20:30 ピラティス ★ (フレックスバンド)	19:30~20:40 ヴィンヤサヨガ ★ (tomoco)					
26	27	28	29	30		
	10:30~11:30 ピラティス ★ (ストレッチボール)	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		
14:15~15:25 エナジーヨガ ★ (tomoco)	13:00~14:10 ハタヨガ ★ (Megumi)					
	19:30~20:40 ヴィンヤサヨガ ★ (tomoco)		19:30~20:30 ピラティス ★ (タオル)	19:30~20:40 陰ヨガ ☆ (tomoco)		