

2018年 12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少なめのクラス ★ 初心者の方も受講可能な運動量のあるクラス ★★ ダイエット目的の運動量の多いクラス ※緑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。					1	2
					10:30～11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	10:30～11:40 瑜珈 ★ (Tomoco)
					12:00～13:10 ハタヨガ ★ (Arisa)	
3	4	5	6	7	8	9
	10:30～11:30 ピラティス ★ (7レッススパンド)	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 ★ (ミニボール)	10:30～11:40 瑜珈 ★ (Tomoco)
	13:00～14:10 ハタヨガ ★ (Megumi)		14:15～15:15 ピラティス ★ (ストレッチボール)	12:00～13:10 ハタヨガ ★ (Arisa)		
19:30～20:30 ピラティス ★ (バランスディスク)	19:30～20:40 デトックスヨガ ★ (Tomoco)		19:30～20:30 ピラティス ★ (タオル)	19:30～20:40 新月ヨガ+瞑想 ★ (Tomoco)		
10	11	12	13	14	15	16
10:30～11:40 リラクソヨガ ★ (Junke)	10:30～11:30 ピラティス ★ (7レッススパンド)	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	10:00～12:30 108回大禮札様	10:30～11:40 瑜珈 ★ (Tomoco)
	13:00～14:10 ハタヨガ ★ (Megumi)		12:00～15:00 占星術応用Ⅱ ～⑤相性を語る～	13:00～15:00 忘年会★		
19:30～20:30 ピラティス ★ (バランスディスク)	19:30～20:40 ダイエットヨガ ★★ (Tomoco)		19:30～20:30 ピラティス ★ (タオル)	19:30～20:40 骨盤調整ヨガ★ (Tomoco)		
17	18	19	20	21	22	23 (祝)
お休み	10:30～11:30 ピラティス ★ (7レッススパンド)	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 ★ (ミニボール)	10:30～11:40 瑜珈 ★ (Tomoco)
	13:00～14:10 ハタヨガ ★ (Megumi)		14:15～15:15 ピラティス ★ (ストレッチボール)	12:00～13:10 ハタヨガ ★ (Arisa)	12:00～13:30 満月の ヒーリング瞑想	
	19:30～20:40 デトックスヨガ ★ (Tomoco)		19:30～20:30 ピラティス ★ (タオル)	19:30～20:40 骨盤調整ヨガ★ (Tomoco)		
24 (祝)	25	26	27	28	29	30
10:00～14:00 ホロスコープ セミナー	10:30～11:30 ピラティス ★ (7レッススパンド)	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	10:30～11:30 ピラティス ★ (ミニボール)	12/30～1/3 お正月休み
	13:00～14:10 ハタヨガ ★ (Megumi)		19:30～20:30 ピラティス ★ (タオル)	19:30～20:40 骨盤調整ヨガ★ (Tomoco)		
19:30～20:40 ダイエットヨガ ★★ (Tomoco)						