

2019 5月 グループレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 (祝)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)
		お休み	10:30~12:30 ジジャーナヨガ(1) オンライン講座	10:30~11:45 自律神経調整 ヨガ	10:30~11:30 ピラティス (スタビリティクッション)	10:30~11:45 ハタヨガ
			18:00~20:00 ホシヨガ (参加費無料)	19:30~20:30 ピラティス (フレックスバンド)		
6 (祝)	7	8	9	10	11	12
10:00~16:00 西洋占星術 初級セミナー①	10:30~11:45 ハタヨガ	お休み	10:30~11:30 ピラティス (サークル)	10:30~11:45 自律神経調整 ヨガ	10:30~11:30 美脚ピラティス (NAMIKI)	10:30~11:45 ハタヨガ
	19:30~20:30 ピラティス (ストレッチボール)		19:30~20:45 テトックス ヨガ	19:30~20:30 ピラティス (フレックスバンド)	12:00~18:00 西洋占星術 中級セミナー①	12:00~18:00 西洋占星術 中級セミナー②
13	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30 ピラティス (スタビリティボール)	10:30~11:45 ハタヨガ (MEGUMI)	お休み	10:30~11:30 ピラティス (サークル)	10:30~11:45 自律神経調整 ヨガ	10:30~11:30 ピラティス (スタビリティクッション)	10:30~11:45 満月ヨガ
19:30~20:45 マントラと瞑想	19:30~20:30 ピラティス (ストレッチボール)		19:30~20:45 テトックス ヨガ	19:30~20:30 美脚ピラティス (NAMIKI)		12:30~14:30 ジジャーナヨガ(3)
20	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30 ピラティス (スタビリティボール)	10:30~11:45 ハタヨガ (MEGUMI)	お休み	10:30~11:30 ピラティス (サークル)	10:30~11:45 自律神経調整 ヨガ	10:30~11:30 ピラティス (スタビリティクッション)	10:30~11:45 ハタヨガ
19:30~20:45 陰ヨガ	19:30~20:30 ピラティス (ストレッチボール)		19:30~20:45 テトックス ヨガ	19:30~20:30 美脚ピラティス (NAMIKI)		12:00~18:00 西洋占星術 初級セミナー②
27	28	29	30	31	※紫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。 ※5/3~5/5 平日会員様は1000円でレッスン受講いただけます。	
10:30~11:30 ピラティス (スタビリティボール)	10:30~11:45 ハタヨガ	お休み	10:30~11:30 ピラティス (サークル)	10:30~11:45 マントラと瞑想		
19:30~20:45 陰ヨガ	19:30~20:30 ピラティス (ストレッチボール)		19:30~20:45 テトックス ヨガ	19:30~20:30 美脚ピラティス (NAMIKI)		

YOGA WING