

# 10月スケジュール

月 定休日	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco	11:00~12:15 骨盤美脚ヨガ ハルカ	11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai	10:30~11:45 女性性を高めるヨガ Chai		10:30~12:00 ヨガトレ Chai
				13:00~18:00 パーソナルorレンタル	10:30~11:45 クリアフローヨガ みずき	
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei		19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita		12:00~13:15 ボディメイクピラティス まみ	
8	9	10	11	12	13	14
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco	11:00~12:15 骨盤美脚ヨガ ハルカ	11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai			10:30~12:00 ヨガトレ Chai
		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~18:00 パーソナルorレンタル	12:00~13:15 ボディメイクピラティス まみ	13:00~16:00 パーソナルorレンタル
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei		19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita		14:00~20:00 ハートオブヨガTT 小野洋輔/kei	16:30~17:45 自愛のヨガニードラ 井上敦子
15	16	17	18	19	20	21
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco	11:00~12:15 骨盤美脚ヨガ ハルカ	11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai	10:30~11:45 女性性を高めるヨガ Chai	9:00~10:00 爽やか朝ヨガ みずき	10:30~12:00 ヨガトレ Chai
		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~18:00 パーソナルorレンタル	10:30~11:45 クリアフローヨガ みずき	13:00~16:00 パーソナルorレンタル
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei		19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita		18:30~20:00 ハートオブヨガ kei	16:30~17:45 自愛のヨガニードラ 井上敦子
22	23	24	25	26	27	28
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco	11:00~12:15 骨盤美脚ヨガ ハルカ	11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai		10:30~11:45 クリアフローヨガ みずき	10:30~12:00 ヨガトレ Chai
		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~16:00 パーソナルorレンタル
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei		19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita		18:30~20:00 ハートオブヨガ kei	
29	30	31				
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco	11:00~12:15 骨盤美脚ヨガ ハルカ				
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei	13:00~18:00 パーソナルorレンタル				

【色別クラス特色】 ●黄色・・・調整系 ●水・・・本質 ●緑・・・基本 ●ピンク・・・女性性 ●赤・・・燃焼系

※予約制パーソナルセッションは、通常クラス時間外に受け付けています。お気軽にお問い合わせ下さい。