

12月スケジュール

月 定休日	火	水	木	金	土	日
					1	2
						10:30~12:00 ヨガトレ Chai
						13:00~16:00 パーソナルorレンタル
					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
3	4	5	6	7	8	9
	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		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	16:30~17:45 自愛のヨガニードラ 井上敦子
10	11	12	13	14	15	16
	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		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	16:30~17:45 自愛のヨガニードラ 井上敦子
17	18	19	20	21	22	23
	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 めくめくヨガ冷え性改善 yoco		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	16:30~17:45 自愛のヨガニードラ 井上敦子
24	25	26	27	28	29	30
	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 めくめくヨガ冷え性改善 yoco		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		13:00~18:00 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			

【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。