

class=60 min



5

2019 May



先生代行のお知らせ



レッスン変更のお知らせ

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

1

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

2

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Sagara
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Sagara

3 憲法記念日

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min

4 みどりの日

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 13:00- ストレッチヨガ②: Sagara
- 17:00- ストレッチヨガ①: Yukako

5 こどもの日

- 9:00- YOGA with aroma: Junko POWER CHARGE-75min
- 11:00- ハタヨガ①: Yoshimi
- 13:00- ハタヨガ②: Yoshimi

6 振替休日

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

7

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- グラウンディングフロー①: Yuko
- 19:30- ストレッチヨガ②: Yukako

8

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

9

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Sagara
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Sagara

10

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min

11

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 13:00- ストレッチヨガ②: Sagara
- 17:00- ストレッチヨガ①: Yukako

12

- 9:00- YOGA with aroma: Mai POWER CHARGE-75min
- 11:00- ハタヨガ①: Yoshimi
- 13:00- ハタヨガ②: Yoshimi

13

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

14

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- グラウンディングフロー①: Yuko
- 19:30- ストレッチヨガ②: Yukako

15

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

16

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Sagara
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Sagara

17

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min

18

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- YOGA with aroma: Junko
- 13:00- ストレッチヨガ②: 休講
- 17:00- ストレッチヨガ①: Yukako

19

- 9:00- YOGA with aroma: Junko POWER CHARGE-75min
- 11:00- ハタヨガ①: Yoshimi
- 13:00- ハタヨガ②: Yoshimi

20

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

21

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- グラウンディングフロー①: Yuko
- 19:30- ストレッチヨガ②: Yukako

22

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

23

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Sagara
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Sagara

24

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min

25

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 13:00- ストレッチヨガ②: Sagara
- 17:00- ストレッチヨガ①: Yukako

26

- 9:00- YOGA with aroma: Junko POWER CHARGE-75min
- 11:00- ハタヨガ①: Yoshimi
- 13:00- ハタヨガ②: Yoshimi

27

- 8:00- TODAY朝ヨガ②: Sagara
- 19:30- ハタヨガ①: Saho

28

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 14:00- グラウンディングフロー①: Yuko
- 19:30- ストレッチヨガ②: Yukako

29

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

30

- 8:30- TODAY朝ヨガ①: Sagara
- 10:00- 骨盤ヨガ①: Mami
- 20:00- デトックスヨガ②: Sagara

31

- 20:00- YOGA with aroma: Junko DEEP RELAX-75min