

class=60 min



7

2018 July.



7月～の新しいレッスン



先生代行のお知らせ

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

2

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

3

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 20:00- ストレッチヨガ②: Yoshimi

4

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 10:30- ハタヨガ①: Yuko
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Saho

5

- 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

6

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

7

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: 休講
- 13:30- ストレッチヨガ②: Yoshimi

8

- 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

9

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

10

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara

11

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 10:30- YOGA with aroma: Junko
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

12

- 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

13

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

14

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 13:30- ストレッチヨガ②: Sagara

15

- 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

16 海の日

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

17

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara

18

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 10:30- ハタヨガ①: Yuko
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

19

- 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

20

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

21

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 13:30- ストレッチヨガ②: Sagara

22

- 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

23

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

24

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara

25

- 8:00- TODAY朝ヨガ①: Saho
- 10:30- ハタヨガ①: Yuko
- 13:00- ピラティス : Yuka
- 19:30- デトックスヨガ①~②: Mai

26

- 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

27

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

28

- 9:00- リラックスヨガ①: Saho
- 11:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 13:30- ストレッチヨガ②: Sagara

29

- 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

30

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

31

- 10:00- ストレッチヨガ①: Sagara
- 20:00- ストレッチヨガ②: Sagara