

1月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
day	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
10:30	お正月休み				ハタヨガ ★	ピラティス ★	骨盤調整ヨガ ★
19:30					陰ヨガ ★		13:00~14:10 ヨガフロー ★★
day	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス ★	お休み	ヴィンヤサヨガ ★	◎産後ママヨガ (子連れOK)	ピラティス ★	骨盤調整ヨガ ★
19:30	12:30~13:30 ピラティス ★	ヴィンヤサヨガ ★★		ピラティス ★★	陰ヨガ ★		13:00~14:10 ヨガフロー ★★
day	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス ★	お休み	新月ヨガ + 瞑想 ★	ハタヨガ ★	ピラティス ★	骨盤調整ヨガ ★
19:30	ピラティス ★	ヴィンヤサヨガ ★★		ピラティス ★★	陰ヨガ ★	12:30~13:30 ◎マタニティ ヨガ	
day	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス ★	お休み	ヴィンヤサヨガ ★	11:00~14:00 占星術セミナー②	ピラティス ★	骨盤調整ヨガ ★
19:30	ピラティス ★	ヴィンヤサヨガ ★★		ピラティス ★★	陰ヨガ ★	12:30~13:30 妊活ヨガ	13:00~14:10 ヨガフロー ★★
day	1/29	1/30	1/31	※ヨガは70分、ピラティスは60分、満月新月ヨガは75分クラスです。 ※産後ママヨガのクラスは未就園児のお子様連れが可能です。 ※マタニティクラスは妊娠12週以降かつ、お医者様の許可のもとご参加ください。 ※★の数はクラスの運動量を表しています。 ※◎のクラスは単発受講が2,160円で可能なお得クラスです。 ※プライベートレッスン、占星術セッション、セミナーはグループレッスン開催以外の時間でお受けしています。			
10:30	ハタヨガ ★	ピラティス ★	お休み				
19:30	ピラティス ★	ヴィンヤサヨガ ★★					

YOGA WING