

# 2019 1月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
お正月休み♪				14:15～15:15 ピラティス★ (フレックスバンド)	10:30～11:30 ピラティス★ (サークル)	10:30～11:40 ヴィンヤサヨガ ★ (TOMOCO)
				19:30～20:40 デトックスヨガ★ (TOMOCO)		12:30～15:30 新月の音瞑想 と ビジョンボード♪
7	8	9	10	11	12	13
	10:30～11:30 ピラティス★ (ストレッチボール)	お 休 み	10:30～11:40 ハタヨガ★ (ARISA)	10:30～11:40 骨盤調整ヨガ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス★ (サークル)	10:30～11:40 ハタヨガ★ (MEGUMI)
19:30～20:40 ダイエットヨガ ★★ (TOMOCO)	13:00～14:10 ハタヨガ★ (MEGUMI)		19:30～20:30 ピラティス★ (スタビリティボール)	19:30～20:40 デトックスヨガ★ (TOMOCO)		
14 (祝)	15	16	17	18	19	20
おやすみ	10:30～11:40 リラックスヨガ★ (JUNKO)	お 休 み	10:30～11:40 ハタヨガ★ (CHIHIRO)	10:30～11:30 ピラティス★ (フレックスバンド)	10:30～11:30 ピラティス★ (サークル)	10:30～11:40 ヴィンヤサヨガ ★ (TOMOCO)
	19:30～20:40 ハタヨガ★ (MEGUMI)		19:30～20:30 ピラティス★ (スタビリティボール)	19:30～20:40 デトックスヨガ★ (TOMOCO)		
21	22	23	24	25	26	27
	10:30～11:30 ピラティス★ (ストレッチボール)	お 休 み	10:30～11:40 ハタヨガ★ (ARISA)	10:30～11:40 骨盤調整ヨガ★ (TOMOCO)	10:30～11:30 ピラティス★ (サークル)	10:30～11:40 ヴィンヤサヨガ ★ (TOMOCO)
	13:00～14:10 ハタヨガ★ (MEGUMI)					12:00～18:00 西洋占星術 初級コース① 12星座
19:30～21:30 満月の マントラライブ!!	19:30～20:40 ダイエットヨガ ★★ (TOMOCO)		19:30～20:30 ピラティス★ (スタビリティボール)	19:30～20:40 デトックスヨガ★ (TOMOCO)		
28	29	30	31	☆ カラダの調整を目的とした運動量の少ないクラス ★ 初心者の方も受講可能な運動量のあるクラス ★★ ヨガ経験者のための運動量の多いクラス ※水色の枠は有料クラスとなります。 ※占星術セッション、プライベートレッスンはグループレ ッションのない時間帯にお受けしています。 ※ピラティスクラスで使用するプロップはご参加人数によ って変更になる場合があります。 ※マタニティ、産後の方はプライベートレッスンで承って います。		
	10:30～11:30 ピラティス★ (ストレッチボール)	お 休 み	10:30～11:40 ハタヨガ★ (CHIHIRO)			
19:30～20:40 ダイエットヨガ ★★ (TOMOCO)	13:00～14:10 ハタヨガ★ (MEGUMI)		19:30～20:30 ピラティス★ (スタビリティボール)			

YOGA WING