

# 11月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
day			11/1	11/2	11/3(祝)	11/4	11/5
10:30			お休み	ヴィンヤサヨガ	骨盤矯正ヨガ	13:00~14:00 マタニティヨガ	ハタヨガ
19:30		ピラティス			13:00~14:30 占星術セミナー 蠍座木星期	18:00~20:00 満月ヨガ @宜野湾トロピカルビーチ	
day	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
10:30	ヨガ	ピラティス	お休み	ヴィンヤサヨガ	ママヨガ (子連れOK)	ピラティス	骨盤矯正ヨガ
19:30	ピラティス	ヴィンヤサ ヨガ		ピラティス	12:30~15:30 占星術基礎 セミナー②	13:00~14:15 妊活ヨガ	
day	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
10:30	ヨガ	ピラティス	お休み	ヴィンヤサヨガ		ピラティス	新月ヨガ+瞑想 (75分)
19:30	ピラティス	ヴィンヤサ ヨガ		ピラティス	陰ヨガ	13:00~14:00 マタニティヨガ	
day	11/20	11/21	11/22	11/23(祝)	11/24	11/25	11/26
10:30	ヨガ	ピラティス	お休み	10:30~12:30 美脚セミナー & 美脚ピラティス	ママピラティス (子連れOK)	ピラティス	お休み
19:30	ピラティス	ヴィンヤサ ヨガ			陰ヨガ	13:00~14:15 妊活ヨガ	
day	11/27	11/28	11/29	11/30	※水色の枠はイベントワークショップ別料金となります ※レギュラークラスのヨガは70分、ピラティスは60分クラスです。 ※ママヨガ、ママピラティ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下さい。 ※グループクラス開催以外の時間でプライベートレッスン、ダイエットコース、姿勢改善コース、占星術セッションが受講できます。		
10:30	ヨガ	ピラティス	お休み	ヴィンヤサヨガ			
19:30	ピラティス	ヴィンヤサ ヨガ		ピラティス			

## YOGA WING