

2019

11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27 8:30★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★全身を動かすヨガ_マーサ	28 10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 19:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO 20:30★★ヨガベーシック_YUMI	29	30 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 13:30★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO(子連れOK) 19:00★★全身を動かすヨガ_ERIKO 20:30★リラックスヨガ_ERIKO	31 10:00★★ヨガベーシック_YUMI 13:30★★病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIHIO 18:30★★身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA 20:00★★脂肪燃焼ヨガ_SACHIKA	01 10:00★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 19:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI	02 9:00★モーニングヨガ_マーサ 10:30★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ 13:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO
03 8:30★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★全身を動かすヨガ_マーサ 11:30~13:00 【ワークショップ】 ★★ダウンドッグについて学ぼう!!_TAKASHI 当会員:1,500円(税抜) 非会員:2,000円(税抜)	04 8:30★モーニングヨガ_ERIKO 10:00★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 11:30~13:00 【スペシャルレッスン】 会員様限定14名 90分 ★★クラシカルyogaロータスのムドラー_YUKA	05 10:00★リンパを流してすっきりヨガ_YUKA 11:30★★目と肩に疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 18:30★★身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA 20:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_SACHIKA	06 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 13:30★お腹引締めヨガ_YUMI(子連れOK) 19:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO 20:30★★ヨガベーシック_ERIKO	07	08 10:00★★全身を動かすヨガ_ERIKO 19:00★リラックスヨガ_YUMI 20:30★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	09 9:00★モーニングヨガ_マーサ 10:30★★全身を動かすヨガ_マーサ 12:00★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO
10 8:30★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ 11:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA	11	12 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 11:30★★柔軟性を高めるヨガ_YUKA 18:30★★体幹を鍛えるピラティス_SACHIKA 20:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_SACHIKA	13 10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO 13:30★★ヨガベーシック_ERIKO(子連れOK) 19:00★★お腹引締めヨガ_YUMI 20:30★★アロマでリラックスヨガ_YUMI	14 10:00★★身体の基本、それはピラティスで_YAYOI 13:30★★病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIHIO 18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_SACHIKA 20:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_SACHIKA	15 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA 19:00★リラックスヨガ_YUMI 20:30★★全身を動かすヨガ_ERIKO	16 9:00★モーニングヨガ_マーサ 10:30★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ 13:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO
17 8:30★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★ヨガベーシック_YUMI 13:00~14:30 【ワークショップ※座学】 ヨガ哲学ってなあに？_TAKASHI 月会員:1,500円(税抜) 非会員:2,000円(税抜)	18 10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO 19:00★★ヨガベーシック_KANA 20:30★★お腹引締めヨガ_KANA	19 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 11:30★リンパを流してすっきりヨガ_YUKA 13:30★ママ(パパ)と一緒にヨガ_YUKA 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_SACHIKA 20:00★★脂肪燃焼ヨガ_SACHIKA	20	21 10:00★★全身を動かすヨガ_マーサ 13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO 18:30★★体幹を鍛えるピラティス_SACHIKA 20:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_SACHIKA	22 10:00★★ヨガベーシック_ERIKO 19:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 20:30★アロマでリラックスヨガ	23 9:00★モーニングヨガ_マーサ 10:30★★全身を動かすヨガ_マーサ 12:00★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 17:00★★病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIHIO
24 8:30★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★全身を動かすヨガ_マーサ 11:30★★身体の基本、それはピラティスで_YAYOI	25 10:00★★ヨガベーシック_ERIKO 19:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA 20:30★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	26 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_YUKA 11:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 18:30★★身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA 20:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_SACHIKA	27 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 13:30★★全身を動かすヨガ_ERIKO(子連れOK) 19:00★★リラックスヨガ_YUMI 20:30★★ヨガベーシック_ERIKO	28 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:30★★病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIHIO 18:30★★脂肪燃焼ヨガ_SACHIKA 20:00★★身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA	29	30 9:00★モーニングヨガ_マーサ 10:30★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ 13:00★★ヨガベーシック_ERIKO 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO