

2019		12月		レッスンスケジュール		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 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★お腹引締めヨガ_YUMI	02 10:00★★★全身を動かすヨガ_ERIKO  19:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 20:30★★★身体の基本、それはピラティスで_KANA	03	04 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_YUKA  13:30★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO(子連れOK)  19:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI	05 10:00★★★お腹引締めヨガ_YUMI  13:30★★病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIIHIRO  18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_SACHIKA 20:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_SACHIKA	06 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA  19:00★リラックスヨガ_YUMI 20:30★ヨガベーシック_ERIKO	07 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★★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO  17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO
08 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★★★ヨガベーシック_YUMI	09 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★★★お尻をきゅっとUPヨガ_KANA	10 10:00★★リンパを流してすっきりヨガ_YUKA 11:30★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_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	11 10:00★★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA  13:30★★★お腹引締めヨガ_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	12	13 10:00★★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO  19:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 20:30★★★身体の基本、それはピラティスで_KANA	14 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★★★体幹を鍛えるピラティス_KANA  17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO
15 8:30★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★★身体の基本、それはピラティスで_YAYOI 【ワークショップ】 13:00★★★バランスポーズを楽しむヨガ(75分)_KUMI 受講料：1,500円(税抜) 【無料説明会】 14:30○RYT200養成講座について(60分)_KUMI ※説明会ご参加の方はWS費用無料	16	17 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★★★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	18 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA  13:30★★★ヨガベーシック_YUMI(子連れOK)  19:00★★★全身を動かすヨガ_ERIKO 20:30★アロマでリラックスヨガ_ERIKO	19 10:00★★★全身を動かすヨガ_マーサ  13:30★★病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIIHIRO  18:30★★★骨盤ラインを整えるヨガ_SACHIKA 20:00★★★身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA	20 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★リラックスヨガ_YUMI	21 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_CHIIHIRO
22 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★★★お腹引締めヨガ_YUMI	23 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★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	24 10:00★★★骨盤ラインを整えるヨガ(アロマ)_YUKA 11:30★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ(アロマ)_YUKA 【クリスマスレッスン】※お菓子付 13:30★ママ(パパ)と一緒にヨガ(baby&kids)_YUKA(10組限定)  【クリスマスレッスン】 19:00★アロマキャンドルヨガ(70分)_SACHIKA	25	26 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI  13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO  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★★★全身を動かすヨガ_ERIKO  19:00★★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA 20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI	28 9:00★モーニングヨガ_マーサ 10:30★★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ  12:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA  17:00★★病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIIHIRO
29 【スペシャルレッスン】※会員様限定 Koikiインストラクターと一緒に太陽礼拝！ ①8:30太陽礼拝54回(75分)_ERIKO・YUMI ②10:00太陽礼拝108回_CHIIHIRO・マーサ・KANA・YUKA・SACHIKA  ※①②共に途中退出可能です！	30	31	01	02	03	04 9:00★～★★2020年初ヨガ_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_CHIIHIRO