

# ヨガクラススケジュール

2025.5/1-5/31

月	火	水	木	金	土	日
			5/1	5/2	5/3	5/4
			9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 リンパヨガ Jun	10:00~11:00 デトックスヨガ Misato
				19:30~20:30 腰回りスッキリヨガ Misato		
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
休講	休講	9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 首肩スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 股関節をほぐす ヨガ Jun
		19:30~20:30 優しい捻りヨガ Jun		19:30~20:30 胸を開くヨガ Misato		
5/12	5/13 🌞	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
9:30~10:30 胸を開くヨガ Jun	9:30~10:30 下半身をほぐすヨガ Jun	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Jun	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato
		19:30~20:30 月札拝 Misato		19:30~20:30 美姿勢ヨガ Misato		
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
9:30~10:30 疲労回復ヨガ Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Jun	9:30~10:30 背中をほぐすヨガ Jun	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 脚スッキリヨガ Jun	10:00~11:00 肩スッキリヨガ Jun	10:00~11:00 優しいハタヨガ Misato
		19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato			夜ヨガ休講	
5/26	5/27 🌚	5/28	5/29	5/30	5/31	
9:30~10:30 リフレッシュヨガ Jun	9:30~10:30 デトックスヨガ Jun	9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	10:00~11:00 ヒップアップヨガ Misato	
		19:30~20:30 リラックスヨガ Misato		19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato		