

月	火	水	木	金	土	日
 <p>Happy baby day 1歳未満の 赤ちゃん連れOKクラス</p>		4/1 9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	4/2  9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	4/3 9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	4/4 10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Misato	4/5 10:00~11:00 リンパヨガ Jun
	4/6 9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	4/7 9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	4/8 9:30~10:30 骨盤底筋ヨガ Misato 19:30~20:30 アロマキャンドル ヨガ Misato	4/9 9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	4/10 9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato  19:30~20:30 脚スッキリヨガ Misato	4/11 10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato
4/13 9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	4/14 9:30~10:30 脂肪燃焼ヨガ Misato	4/15 9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato 19:30~20:30 柔軟アップヨガ Misato	4/16 9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	4/17  9:30~10:30 月礼拝 Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato	4/18 10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun	4/19 10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato 14:00~16:00 一生歩けるカラダ塾 〈腰痛予防編②〉
4/20 9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	4/21 9:30~10:30 骨盤底筋ヨガ Misato	4/22 9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato 19:30~20:30 美背中ヨガ Misato	4/23 9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	4/24 9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato  19:30~20:30 優しい後屈ヨガ Misato	4/25 10:00~11:00 ヒップアップヨガ Misato 13:00~15:00 一生歩けるカラダ塾 〈腰痛予防編②〉	4/26 10:00~11:00 優しい捻りヨガ Misato
4/27 9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	4/28 9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	4/29 10:00~11:00 お腹引き締めヨガ Kana	4/30 9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	4/31 9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato		