

月	火	水	木	金	土	日
 Happy baby day 1歳未満の 赤ちゃん連れOKクラス		4/1	4/2 	4/3	4/4	4/5
		9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	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	10:00~11:00 優しい太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 リンパヨガ Jun
4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato	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	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato 	10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 美背中ヨガ Misato
4/13	4/14	4/15	4/16	4/17 	4/18	4/19
9:30~10:30 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 脂肪燃焼ヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato 19:30~20:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato	9:30~10:30 月礼拝 Misato 19:30~20:30 月礼拝 Misato	10:00~11:00 首肩スッキリヨガ Misato	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	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
9:30~10:30 体幹アップヨガ Misato	9:30~10:30 骨盤底筋ヨガ Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato 19:30~20:30 美背中ヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 	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〉	10:00~11:00 優しい捻りヨガ Misato
4/27	4/28	4/29	4/30	4/31		
9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	10:00~11:00 お腹引き締めヨガ Kana	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato		