

月	火	水	木	金	土	日
8/31	<お知らせ> 8/3(月)~8/5(水) 休館日 8/11(火・祝) 朝ヨガ 10:00→8:00 8/15(土) 朝ヨガ 10:00→8:00 8/16(日) 朝ヨガ 10:00→8:00				8/1	8/2
9:30~10:30 股関節ヨガ Misato					10:00~11:00 足腰強化ヨガ Misato	10:00~11:00 土台を整えるヨガ Jun
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
休講	休講	休講	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato 19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 伸び伸びヨガ Misato	10:00~11:00 腰スッキリヨガ Misato
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
9:30~10:30 肩凝り解消ヨガ Misato	8:00~9:00 優しい太陽礼拝 Kana	9:30~10:30 股関節ヨガ Misato 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato 19:30~20:30 アロマ×キャンドル ヨガ Misato	8:00~9:00 太陽礼拝 Misato	8:00~9:00 美背中ヨガ Misato
8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
9:30~10:30 腰スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 柔軟アップヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ Misato	9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato 19:30~20:30 お腹スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 肩凝り解消ヨガ Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato
8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 前屈ヨガ Misato 19:30~20:30 胸を開くヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato	9:30~10:30 優しい捻りヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	10:00~11:00 美背中ヨガ Misato	10:00~11:00 浮腫みリセット ヨガ Kana