

月	火	水	木	金	土	日
			10/1	10/2	10/3	10/4
			9:30~10:30 骨盤底筋ヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato 19:30~20:30 呼吸を深めるヨガ Misato	10:00~11:00 美姿勢ヨガ Misato	10:00~11:00 腸活ねじりヨガ Kana
10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11 
9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato	休講	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato 19:30~20:30 アロマキャンドル ヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato	9:30~10:30 デトックスヨガ  Misato 19:30~20:30 腰スッキリヨガ Misato	10:00~11:00 首肩スッキリヨガ Misato	休講
10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
10:00~11:00 脚スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 代謝アップヨガ Misato	9:30~10:30 伸び伸びヨガ Misato 19:30~20:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 首肩スッキリヨガ Misato	9:30~10:30 バランスヨガ Misato 19:30~20:30 筋膜リリースヨガ Misato	10:00~11:00 太陽礼拝 Misato	10:00~11:00 胸を開くヨガ Jun
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
9:30~10:30 美姿勢ヨガ Misato	9:30~10:30 優しい後屈ヨガ Misato	休講 19:30~20:30 ぐっすりヨガ Misato	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ Misato	9:30~10:30 呼吸を深めるヨガ  Misato 19:30~20:30 デトックスヨガ Misato	10:00~11:00 柔軟アップヨガ Misato	10:00~11:00 優しいフローヨガ Misato
10/26 	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
9:30~10:30 月礼拝 Misato	9:30~10:30 足腰強化ヨガ Misato	9:30~10:30 お腹スッキリヨガ Misato 19:30~20:30 リラックスヨガ Misato	9:30~10:30 胸を開くヨガ Misato	9:30~10:30 優しいねじりヨガ Misato 19:30~20:30 伸び伸びヨガ Misato	10:00~11:00 ヒップアップヨガ Misato	