

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga
15日		16日		17日		18日		19日		20日	
	1030-1130 朝を感じるヨガ yasuko 1400-1500	10:30-11:30 リフレッシュヨガ erika	10:30-11:30 リフレッシュヨガ erika		10:00-11:00 全身スッキリフローヨガ chie	10:30-11:30 骨盤調整yoga chie	10:30-11:30 癒しのヨガ minako	1030-1130 アンチエイジングyoga hitomi		1030-1130 ほぐれるフローヨガ yumi	1030-1130 巡りのヨガ noriko
	女性のためのヨガ megumi			11:00-12:00 膕ヨガ(幸せ女性ホルモンアップ) chiaki	11:00-12:00 膕ヨガ(幸せ女性ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 ストレッチポールヨガ chie	13:30-14:30 ストレッチポールヨガ chie		1330-1430 ゆったりヨガ megumi	1200-1300 やさしいヨガ hitomi	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
					2030-2130 おやすみ前の顔yoga massumi		19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie		1915-20-15 アンチエイジングヨガ minako		1500-1600 パワーヨガ Chie
18:30-19:30 リンパデトックスヨガ chie	18:30-19:30 リンパデトックスヨガ chie	1845-1945 月と夜ヨガ erika	1915-20-15 リンパyoga yumi								
22日		23日		24日		25日		26日		27日	
	1030-1130 身体改善yoga chie 1400-1500	10:30-11:30 リフレッシュヨガ erika	10:30-11:30 リフレッシュヨガ erika		10:00-11:00 全身スッキリフローヨガ chie	10:30-11:30 骨盤調整yoga chie	10:30-11:30 癒しのヨガ minako	1030-1130 アンチエイジングyoga hitomi		1030-1130 ほぐれるフローヨガ yumi	1030-1130 巡りのヨガ noriko
	女性のためのヨガ megumi			11:00-12:00 膕ヨガ(幸せ女性ホルモンアップ) chiaki	11:00-12:00 膕ヨガ(幸せ女性ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 ストレッチポールヨガ chie	13:30-14:30 ストレッチポールヨガ chie		1330-1430 ゆったりヨガ megumi	1200-1300 やさしいヨガ minako	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
							19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie		1915-20-15 アンチエイジングヨガ minako		1500-1600 パワーヨガ Chie
18:30-19:30 リンパデトックスヨガ chie	18:30-19:30 リンパデトックスヨガ chie	1845-1945 月と夜ヨガ erika	1845-1945 月と夜ヨガ erika								からだの恵み 安城サロン

ヨガマット・バスタオルで代用可

ヨガマット・バスタオルで代用可

テニスボールを2個ご用意

テニスボールを2個ご用意