




LIVEyoga	LIVEyoga	LIVEyoga	LIVEyoga	LIVEyoga	LIVEyoga
31	1	2	3	4	5
1030-1130 朝を感じるヨガ yasuko	10:30-11:30 リフレッシュヨガ erika	10:00-11:00 全身スッキリフ chie	10:30-11:30 癒しのヨガ minako	1330-1430 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	1030-1130 巡りのヨガ noriko
1400-1500 女性のためのヨ ガ megumi		11:00-12:00 リラックスヨガ yuki	13:30-14:30 ストレッチポール ヨガ chie	1500-1600 パワーヨガ Chie	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
18:30-19:30 美的yoga chie	1915-2015 月と夜ヨガ megumi		19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	1915-2015 アンチエイジング minako	
7	8	9	10	11	12
1030-1130 朝を感じるヨガ yasuko	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 癒しのヨガ minako	1330-1430 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	1030-1130 巡りのヨガ noriko
1400-1500 女性のためのヨ ガ megumi		11:00-12:00 膝ヨガ(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	1500-1600 パワーヨガ Chie	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
18:30-19:30 美的yoga chie	1915-2015 月と夜ヨガ megumi		19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	1915-2015 アンチエイジング minako	
14	15	16	17	18	19
	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 癒しのヨガ minako		1030-1130 巡りのヨガ noriko
		11:00-12:00 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chie	13:30-14:30 ストレッチポール ヨガ chie	1330-1430 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chie	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
	18:30-19:30 美的yoga chie	1915-2015 月と夜ヨガ megumi	19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	1915-2015 アンチエイジング minako	1500-1600 パワーヨガ Chie

ヨガマット・バス
タオルで代用可

テニスボール
ご用意ください

テニスボール
ご用意ください




ヨガマット・バス
タオルで代用可

テニスボール
ご用意ください

テニスボール
ご用意ください

ヨガマット・バス

テニスボール
ご用意くださ

21	22	23	24	25	26
1030-1130	10:30-11:30	10:00-11:00	10:30-11:30		1030-1130
朝を感じるヨガ	リフレッシュヨガ	全身スッキリフ ローヨガ	癒しのヨガ		巡りのヨガ
yasuko	erika	chie	minako		noriko
1400-1500		11:00-12:00	13:30-14:30	1330-1430	12:00-13:00
女性のためのヨ ガ		臍ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ)	ストレッチポール ヨガ	臍ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ)	温活ヨガ
megumi		chiaki	chie	chiaki	megumi
	テニスボール ご用意くださ い		ヨガマット・バス タオルで代用可	テニスボール ご用意くださ い	1500-1600
					パワーヨガ
					Chie
18:30-19:30	1915-2015	2030-2130	19:20-20:20	1915-2015	
美的yoga	月と夜ヨガ	おやすみ前の顔	美尻美脚ヨガ	アンチエイジング	
chie	megumi	massumi	chie	minako	
28	29	30			
1030-1130	10:30-11:30	10:00-11:00			
ストレッチポール ヨガ	リフレッシュヨガ	全身スッキリフ ローヨガ			
chie	erika	chie			
1400-1500		11:00-12:00			
女性のためのヨ ガ		臍ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ)			
megumi		chiaki			
	テニスボール ご用意ください				
18:30-19:30	1915-2015	2030-2130			
美的yoga	月と夜ヨガ	おやすみ前の顔			
chie	megumi	massumi			

