

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
4		5		6		7		8		9	
		1030-1130	10:30-11:30	10:00-11:00	10:00-11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	テニスボール		1030-1130	1030-1130
		ナチュラル ヨガ nanako	和らげる ヨガ erika	歪みが整う ポールヨガ chie	歪みが整う ポールヨガ chie	からだと心を 緩めるヨガ minako	からだと心を 緩めるヨガ minako			巡りのヨガ (気・血・水) noriko	巡りのヨガ (気・血・水) noriko
					11:00-12:00 膕ヨガ(幸せ 女性ホルモン アップ) chiaki		13:30-14:30 歪みが整う ポールヨガ chie	1330-1430 膕ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ) chiaki	1330-1430 膕ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ) chiaki	12:00-13:00 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi	12:00-13:00 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi
	karadano_megumi									1500-1600 パワーヨガ Chie	1500-1600 パワーヨガ Chie
	18:30-19:30 美的yoga chie	1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ megumi	1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ megumi		2030-2130 おやすみ前 の顔yoga masumi	19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako	1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako		
11		12		13		14		15		16	
1030-1130 整える 骨盤ヨガ chie	1030-1130 整える 骨盤ヨガ chie	1030-1130 ナチュラル ヨガ nanako	10:30-11:30 和らげる ヨガ erika	10:00-11:00 全身スッキリ フローヨガ chie	10:00-11:00 全身スッキリ フローヨガ chie	10:30-11:30 からだと心を 緩めるヨガ minako	10:30-11:30 からだと心を 緩めるヨガ minako	テニスボール		1030-1130 巡りのヨガ (気・血・水) noriko	1030-1130 巡りのヨガ (気・血・水) noriko
1400-1500 女性のため のヨガ megumi	1400-1500 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		13:30-14:30 歪みが整う ポールヨガ chie	1330-1430 膕ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ) chiaki	1330-1430 膕ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ) chiaki	12:00-13:00 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi	12:00-13:00 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi
				1330-1430 アロマスト レッチ mika						1500-1600 パワーヨガ Chie	1500-1600 パワーヨガ Chie
	18:30-19:30 美的yoga chie	1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ megumi	1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ megumi		2030-2130 おやすみ前 の顔yoga masumi	19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako	1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako		

18		19		20		21		22		23	
1030-1130	1030-1130	1030-1130	10:30-11:30	10:00-11:00	10:00-11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	テニスボール		1030-1130	1030-1130
女性によりそう 季節のヨガ	女性によりそう 季節のヨガ	ナチュラル ヨガ	和らげる ヨガ	歪みが整う ポールヨガ	歪みが整う ポールヨガ	からだと心を 緩めるヨガ	からだと心を 緩めるヨガ			巡りのヨガ (気・血・水)	巡りのヨガ (気・血・水)
yasuko	yasuko	nanako	erika	chie	chie	minako	minako			noriko	noriko
1400-1500	1400-1500				11:00-12:00		13:30-14:30	1330-1430	1330-1430	12:00-13:00	12:00-13:00
女性のための ヨガ	女性のための ヨガ	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		膣ヨガ(幸せ 女性ホルモン アップ)		歪みが整う ポールヨガ	膣ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ)	膣ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ)	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ)	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ)
megumi	megumi				chiaki		chie	chiaki	chiaki	noriko	noriko
							chie			1500-1600	1500-1600
										パワーヨガ Chie	パワーヨガ Chie
	18:30-19:30	1915-2015	1915-2015			19:20-20:20	19:20-20:20	1915-2015	1915-2015		
	美的yoga	お尻ほぐし 血流ヨガ	お尻ほぐし 血流ヨガ			美尻美脚ヨガ	美尻美脚ヨガ	アンチエイジ ングヨガ	アンチエイジ ングヨガ		
	chie	megumi	megumi			chie	chie	minako	minako		
25		26		27		28		29		30	
1030-1130	1030-1130	1030-1130	10:30-11:30	10:00-11:00	10:00-11:00	10:30-11:30	10:30-11:30			1030-1130	1030-1130
整える 骨盤ヨガ	整える 骨盤ヨガ	ナチュラル ヨガ	和らげる ヨガ	全身スッキリ フローヨガ	全身スッキリ フローヨガ	からだと心を 緩めるヨガ	からだと心を 緩めるヨガ			巡りのヨガ (気・血・水)	巡りのヨガ (気・血・水)
chie	chie	nanako	erika	chie	chie	minako	minako			noriko	noriko
1400-1500	1400-1500				11:00-12:00		13:30-14:30	1330-1430	1330-1430	12:00-13:00	12:00-13:00
女性のための ヨガ	女性のための ヨガ				膣ヨガ(幸せ 女性ホルモン アップ)		歪みが整う ポールヨガ	膣ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ)	膣ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ)	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ)	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ)
megumi	megumi				chiaki		chie	chiaki	chiaki	noriko	noriko
					1330-1430					1500-1600	1500-1600
					アロマスト レッチ mika					パワーヨガ Chie	パワーヨガ Chie
	18:30-19:30	1915-2015	1915-2015			19:20-20:20	19:20-20:20	1915-2015	1915-2015		
	美的yoga	お尻ほぐし 血流ヨガ	お尻ほぐし 血流ヨガ			美尻美脚ヨガ	美尻美脚ヨガ	アンチエイジ ングヨガ	アンチエイジ ングヨガ		
	chie	megumi	megumi			chie	chie	minako	minako		