

2018年 4月 レッスンスケジュール

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day							1
10:00	～注意事項～						
11:00	※1レッスン60分レッスンとなります。						
12:00	※レッスン開始時間15分前よりスタジオ入り可能です。						
13:00	※子連れOKのヨガは1～3歳（未就園児）のお子様同伴可能です。						
14:00	※内容・時間の変更やインストラクターが代行になる場合もあります						
15:00	ご予約の際はHPの最新スケジュールをご確認下さい。						
16:00	※ご予約はEメールまたは予約システムからお願い致します。						
17:00	※予約・キャンセルはレッスン開始3時間前まで可能です。						
18:00	3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,300円をお支払頂きますのでご注意ください。						
19:00	※キッズヨガ体験予約は当日朝9:00で締め切らせて頂きます。						
20:00							
Day	2	3	4	5	6	7	8
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Nodoka パワーヨガ
11:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka リラクソヨガ
13:00				13:30 Yukie リラクソヨガ			
14:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			18:00 Ami リラクソヨガ				
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーショ				
20:00							
Day	9	10	11	12	13	14	15
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	11:35 Nodoka Perfect Body		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		10:10 Nodoka パワーヨガ
11:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ		11:35 Nodoka リラクソヨガ
13:00				13:30 Yukie リラクソヨガ			
14:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00			18:00 Ami リラクソヨガ				
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーショ				
20:00							
Day	16	17	18	19	20	21	22
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Nodoka パワーヨガ
11:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka リラクソヨガ
13:00				13:30 Yukie リラクソヨガ			
14:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			18:00 Ami リラクソヨガ				
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーショ				
20:00							
Day	23/30	24/31	25	26	27	28	29
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	11:35 Nodoka Perfect Body		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		10:10 Nodoka パワーヨガ
11:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ		11:35 Nodoka リラクソヨガ
13:00				13:30 Yukie リラクソヨガ			
14:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00			18:00 Ami リラクソヨガ				
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーショ				
20:00							

2018年 3月 レッスンスケジュール

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day				1	2	3	4
10:00	～注意事項～			10:10-12:10	10:10 Nodoka	10:10 Nodoka	10:10 Tomomi
11:00	※1レッスン60分レッスンとなります。			ヨガダイエット4週間	骨盤Diet 子連れOK	マタニティヨガ	パワー★LA style
12:00	※レッスン開始時間15分前よりスタジオ入り可能です。				11:35 Nodoka	11:35 Nodoka	11:35 Tomomi
13:00	※子連れOKのヨガは1～3歳（未就園児）のお子様同伴可能です。			13:30 Yukie	整体ヨガ	やさしいヴィンヤサ	リラククスヨガ
14:00	※内容・時間の変更やインストラクターが代行になる場合もあります。			リラククスヨガ			
15:00	※ご予約はEメールまたは予約システムからお願い致します。			15:00 Yukie			
16:00	※予約・キャンセルはレッスン開始3時間前まで可能です。			リストラティブヨガ			
17:00	3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,300円をお支払頂きますのでご注意ください。						
18:00	※キッズヨガ体験予約は当日朝9:00で締め切らせて頂きます。						
19:00							
20:00							
10:00	5	6	7	8	9	10	11
10:10		Nodoka	Nodoka	10:10-12:10	Nodoka	Nodoka	Nodoka
11:00		ママヨガ with baby	ベーシック	ヨガダイエット4週間	骨盤Diet 子連れOK	キッズヨガ Jellyfish	パワーヨガ
12:00		11:35 Nodoka	11:35 Nodoka	※要事前申込	11:35 Nodoka		
13:00		骨盤調整ヨガ	マタニティヨガ		整体ヨガ		
14:00				13:30 Yukie			
15:00				リラククスヨガ			
16:00				15:00 Yukie			
17:00				リストラティブヨガ			
18:00			18:00 Ami				
19:00			リラククスヨガ				
20:00			19:30 Ami				
			パワー&リラクゼーション				
10:00	12	13	14	15	16	17	18
10:10		Nodoka	Nodoka		Nodoka	Nodoka	Tomomi
11:00		ママヨガ with baby	Perfect Body		骨盤Diet 子連れOK	マタニティヨガ	パワー★LA style
12:00		11:35 Nodoka	11:35 Nodoka		11:35 Nodoka	11:35 Nodoka	11:35 Tomomi
13:00		骨盤調整ヨガ	マタニティヨガ		整体ヨガ	Perfect Body	リラククスヨガ
14:00				13:30 Yukie			
15:00				リラククスヨガ			
16:00			16:00 Nodoka	15:00 Yukie			
17:00			キッズヨガ Dolphin	リストラティブヨガ			
18:00		18:00 Yukie	18:00 Ami				
19:00		ベーシック	リラククスヨガ				
20:00		19:30 Yukie	19:30 Ami				
		疲労回復ヨガ	パワー&リラクゼーション				
10:00	19	20	21	22	23	24	25
10:10		Nodoka			Nodoka	Nodoka	Tomomi
11:00		ママヨガ with baby			骨盤Diet 子連れOK	マタニティヨガ	パワー★LA style
12:00		11:35 Nodoka			11:35 Nodoka	11:35 Nodoka	11:35 Tomomi
13:00		骨盤調整ヨガ			整体ヨガ	やさしいヴィンヤサ	リラククスヨガ
14:00				13:30 Yukie			
15:00				リラククスヨガ			
16:00				15:00 Yukie			
17:00				リストラティブヨガ			
18:00							
19:00							
20:00							
10:00	26	27	28	29	30	31	
10:10		Nodoka	Nodoka		Nodoka	Nodoka	
11:00		ママヨガ with baby	ベーシック		骨盤Diet 子連れOK	キッズヨガ Jellyfish	
12:00		11:35 Nodoka	11:35 Nodoka		11:35 Nodoka	11:35 Nodoka	
13:00		骨盤調整ヨガ	マタニティヨガ		整体ヨガ	骨盤調整ヨガ	
14:00				13:30 Yukie			
15:00				リラククスヨガ			
16:00			16:00 Nodoka	15:00 Yukie			
17:00			キッズヨガ Dolphin	リストラティブヨガ			
18:00		18:00 Yukie	18:00 Ami				
19:00		ベーシック	リラククスヨガ				
20:00		19:30 Yukie	19:30 Ami				
		疲労回復ヨガ	パワー&リラクゼーション				