

2019年 9月 レッスンスケジュール							
Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day						1	2
10:00	～注意事項～					10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Misa やさしいパワー
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。					11:35 Nodoka パワーヨガ	11:35 Misa 陰ヨガ
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	※ご予約はEメールまたは予約システムからお願い致します。						
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。						
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							
Day	3	4	5	6	7	8	9
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 マタニティヨガ	10:10 Misa やさしいパワー
11:00							
12:00		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 パワーヨガ	11:35 Misa 骨盤調整ヨガ
13:00				13:30 Yukie リラクソスヨガ			
14:00							
15:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	10	11	12	13	14	15	16
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 Misa やさしいパワー
11:00							
12:00		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 Misa 陰ヨガ
13:00				13:00 Nodoka リラクソスヨガ			
14:00							
15:00				14:30 Nodoka 整体ヨガ			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	17	18	19	20	21	22	23
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 キッズヨガ Jellyfish	10:10 Misa やさしいパワー
11:00							
12:00		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 パワーヨガ	11:35 Misa 骨盤調整ヨガ
13:00				13:00 Nodoka リラクソスヨガ			
14:00							
15:00				14:30 Nodoka 整体ヨガ			
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	24	25	26	27	28	29	30
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 マタニティヨガ	
11:00							
12:00		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 パワーヨガ	
13:00				13:30 Yukie リラクソスヨガ			
14:00							
15:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
16:00			15:40 外部レッスン				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

2018年 8月 レッスンスケジュール

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day			1	2	3	4	5
10:00			10:10 Nodoka Perfect Body		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 マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ	11:35 Nodoka パワーヨガ	11:35 Nodoka リラククスヨガ
12:00							
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	6	7	8	9	10	11	12
10:00			10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka マタニティヨガ	
11:00			11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ	11:35 Nodoka パワーヨガ	
12:00							
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	13	14	15	16	17	18	19
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka Perfect Body		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Misa やさしいパワー
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 パワーヨガ	11:35 Misa 陰ヨガ
12:00							
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	20	21	22	23	24	25	26
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 Misa やさしいパワー
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 Misa 骨盤調整ヨガ
12:00							
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	27	28	29	30	31		
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka Perfect Body		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	~注意事項~ ※1レッスン60分レッスンとなります。 ※レッスン開始時間15分前より スタジオ入り可能です。 ※子連れOKのヨガは夏休み期間 幼稚園以上のお子様も同伴可能です。 ※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。 ※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。 ※予約・キャンセルはレッスン開始 3時間前まで可能です。 3時間を切ったキャンセルや無断欠席は 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。 ※キッズヨガ体験予約は当日朝9:00で 締切りとなります。	
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		
12:00							
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							