

2017年 7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～						10:10 Misa
11:00	※1レッスン60分レッスンとなります。						やさしいパワー
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 Misa
13:00	※子連れOKのヨガは1歳くらいからお子様同伴可能です。						骨盤調整ヨガ
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						
15:00	ご予約の際はHPの最新スケジュールをご確認ください。						
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 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
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
14:00				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	9	10	11	12	13	14	15
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
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
14:00			14:00 外部レッスン	15:00 Yukie リストラティブヨガ			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	16	17	18	19	20	21	22
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 マタニティヨガ	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
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
14:00				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	23/30	24/31	25	26	27	28	29
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 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 骨盤調整ヨガ
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
14:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

2018年 6月 レッスンスケジュール

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day					1	2	3
10:00	~注意事項~				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	※1レッスン60分レッスンとなります。				11:35 Nodoka	11:35 Nodoka	11:35 Misa
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。				整体ヨガ	パワーヨガ	骨盤調整ヨガ
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						
15:00	場合もあります。						
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						
19:00	をお支払頂きますのでご注意ください。						
20:00	※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。						
	4	5	6	7	8	9	10
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	11:35 Nodoka		11:35 Nodoka	11:35 Nodoka	11:35 Misa
12:00		骨盤調整ヨガ	マタニティヨガ		整体ヨガ	パワーヨガ	陰ヨガ
13:00				13:30 Yukie			
14:00				リラックスヨガ			
15:00				15:00 Yukie			
16:00			16:00 Nodoka	リストラティブヨガ			
17:00			キッズヨガ Dolphin				
18:00							
19:00							
20:00							
	11	12	13	14	15	16	17
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	11:35 Nodoka		11:35 Nodoka		11:35 Misa
12:00		骨盤調整ヨガ	マタニティヨガ		整体ヨガ		骨盤調整ヨガ
13:00				13:30 Yukie			
14:00				リラックスヨガ			
15:00				15:00 Yukie			
16:00			15:40	リストラティブヨガ			
17:00			外部レッスン				
18:00							
19:00							
20:00							
	18	19	20	21	22	23	24
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	外部レッスン		外部レッスン	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Misa やさしいパワー
11:00		11:35 Nodoka				11:35 Nodoka	11:35 Misa
12:00		骨盤調整ヨガ				パワーヨガ	陰ヨガ
13:00				13:30 Yukie	13:15 Nodoka		
14:00				リラックスヨガ	骨盤Diet 子連れOK		
15:00				15:00 Yukie			
16:00			16:00 Nodoka	リストラティブヨガ			
17:00			キッズヨガ Dolphin				
18:00							
19:00							
20:00							
	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		
11:00		11:35 Nodoka	11:35 Nodoka		11:35 Nodoka	11:35 Nodoka	
12:00		骨盤調整ヨガ	マタニティヨガ		整体ヨガ	パワーヨガ	
13:00				13:30 Yukie			
14:00				リラックスヨガ		14:00	
15:00				15:00 Yukie		マタニティデモレッスン	
16:00			15:40	リストラティブヨガ			
17:00			外部レッスン				
18:00							
19:00							
20:00							