

2019年 4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	6	7		
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									
12:00		11:40 Nodoka リラックスヨガ	11:40 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:40 Nodoka 整体ヨガ	11:40 Nodoka Perfect Body	11:40 Misa 陰ヨガ		
13:00									
14:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ		13:25 Yukie リラックスヨガ		14:00-18:00 ヨガ入門講座			
15:00				15:00 Yukie ベーシック					
16:00									
17:00									
18:00			17:45 Mizuki パワー&リラクゼーション						
19:00			19:20 Mizuki リラックスヨガ						
20:00									
	8	9	10	11	12	13	14		
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	9:45 外部レッスン	10:10 Misa やさしいパワー		
11:00									
12:00		11:40 Nodoka リラックスヨガ	11:40 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:40 Nodoka 整体ヨガ		11:40 Misa 骨盤調整ヨガ		
13:00									
14:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ		13:25 Yukie リラックスヨガ		14:00-17:00 マタニティヨガ インストラクター 養成コース	14:00-15:30 バランスコーディネー ション		
15:00				15:00 Yukie ベーシック				d_t_sato@yahoo.co.jpま でお申込み下さい。 参加費1,000円	
16:00									
17:00									
18:00			17:45 Mizuki パワー&リラクゼーション						
19:00			19:20 Mizuki リラックスヨガ						
20:00									
	15	16	17	18	19	20	21		
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									
12:00		11:40 Nodoka リラックスヨガ	11:40 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:40 Nodoka 整体ヨガ	11:40 Nodoka Perfect Body	11:40 Misa 陰ヨガ		
13:00									
14:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ		13:25 Yukie リラックスヨガ			14:00-17:00 マタニティヨガ インストラクター 養成コース		
15:00				15:00 Yukie ベーシック					
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin						
17:00									
18:00			17:45 Mizuki パワー&リラクゼーション						
19:00			19:20 Mizuki リラックスヨガ						
20:00									
	22	23	24	25	26	27	28		
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka ベーシック	10:10 Misa やさしいパワー		
11:00									
12:00		11:40 Nodoka リラックスヨガ	11:40 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:40 Nodoka 整体ヨガ	11:40 Nodoka パワーヨガ	11:40 Misa 骨盤調整ヨガ		
13:00									
14:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ		13:25 Yukie リラックスヨガ		14:00-17:00 マタニティヨガ インストラクター 養成コース	14:00-17:00 産後ヨガ インストラクター 養成コース		
15:00				15:00 Yukie ベーシック					
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin						
17:00									
18:00			17:45 Mizuki パワー&リラクゼーション						
19:00			19:20 Mizuki リラックスヨガ						
20:00									
	29	30							
10:00	~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1~3歳(未就園児)のお子様同伴可能です。 ※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・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で締め切らせて頂きます。								
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									

2019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
10:00	～注意事項～				10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka ベーシック	10:10 Misa やさしいパワー
11:00	※1レッスン70分レッスンとなります。				11:40 Nodoka	11:40 Nodoka	11:40 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。				骨盤調整ヨガ	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1,500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							
	4	5	6	7	8	9	10
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ			10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Misa やさしいパワー
11:00							
12:00		11:40 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:40 Nodoka マタニティヨガ			11:40 Nodoka Perfect Body	11:40 Misa 陰ヨガ
13:00				13:25 Yukie リラックスヨガ			
14:00				15:00 Yukie ベーシック			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			17:45 Mizuki やさしいパワー				
19:00			19:20 Mizuki リラックスヨガ				
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 Nodoka ベーシック	
11:00					11:40 Nodoka 整体ヨガ	11:40 Nodoka パワーヨガ	
12:00		11:40 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:40 Nodoka マタニティヨガ	12:30 外部レッスン			
13:00				13:25 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			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00			17:45 Mizuki やさしいパワー				
19:00			19:20 Mizuki リラックスヨガ				
20:00							
	18	19	20	21	22	23	24
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ		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					11:40 Nodoka 整体ヨガ	11:40 Nodoka Perfect Body	11:40 Misa 陰ヨガ
12:00		11:40 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:40 Nodoka マタニティヨガ	13:25 Yukie リラックスヨガ			
13:00				15:00 Yukie ベーシック			
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			17:45 Mizuki やさしいパワー				
19:00			19:20 Mizuki リラックスヨガ				
20:00							
	25	26	27	28	29	30	31
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 ベーシック	10:10 Misa やさしいパワー
11:00					11:40 Nodoka 整体ヨガ	11:40 Nodoka パワーヨガ	11:40 Misa 骨盤調整ヨガ
12:00		11:40 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:40 Nodoka マタニティヨガ	13:25 Yukie リラックスヨガ			
13:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
14:00							
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00			17:45 Mizuki やさしいパワー				
19:00			19:20 Mizuki リラックスヨガ				
20:00							