

2019年 11月 レッスンスケジュール					Yoga studio Blue Lagoon		
Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day					1	2	3
10:00	～注意事項～				10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:00 キッズヨガ Jellyfish	10:00 Nodoka やさしいパワー
11:00	※1レッスン70分(ティータイム含)						
12:00	※レッスン開始時間10分前よりスタジオ入り可能です。				11:30 Nodoka シャンティヨガ		11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ
13:00	※子連れOKのヨガは産後1年以上の方対象です。						
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	※ご予約は予約システム・E-MAIL・LINEでお願い致します。						
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	5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							
19:00							
20:00							
	4	5	6	7	8	9	10
10:00		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:00 キッズヨガ Mermaid	10:00 Nodoka やさしいパワー
11:00		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ		11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ
12:00							
13:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ		13:45 Nodoka リラックスヨガ			
14:00			16:10 キッズヨガ Dolphin				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	11	12	13	14	15	16	17
10:00		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ	10:30 外部レッスン	10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka ベーシック	
11:00		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	11:35 Nodoka パワーヨガ	
12:00							
13:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ					
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	18	19	20	21	22	23	24
10:00		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		10:00 Misa やさしいパワー
11:00		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ		11:30 Misa 陰ヨガ
12:00							
13:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ		13:45 Nodoka リラックスヨガ			
14:00			16:10 キッズヨガ Dolphin				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	25	26	27	28	29	30	
10:00		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	9:45 キッズヨガ Jellyfish	
11:00		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	11:00 キッズヨガ Mermaid	
12:00							
13:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ					
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

2019年 10月 レッスンスケジュール				Yoga studio Blue Lagoon			
Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day		1	2	3	4	5	6
10:00		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		
11:00		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	11:30 Nodoka パワーヨガ	
12:00							
13:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ					
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	7	8	9	10	11	12	13
10:00		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:00 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:00 Misa やさしいパワー
11:00		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	11:30 Nodoka パワーヨガ	11:30 Misa 陰ヨガ
12:00							
13:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ		13:45 Nodoka リラックスヨガ			
14:00							
15:00							
16:00			16:10 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	14	15	16	17	18	19	20
10:00		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		10:00 Nodoka やさしいパワー
11:00		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ		11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ
12:00							
13:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ					
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	21	22	23	24	25	26	27
10:00			10:00 Nodoka パワーヨガ		9:50 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:00 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:00 Misa やさしいパワー
11:00			11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ			11:30 Nodoka パワーヨガ	11:30 Misa 陰ヨガ
12:00					12:00 外部レッスン		
13:00				13:45 Nodoka リラックスヨガ			
14:00							
15:00			16:10 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	28	29	30	31			
10:00		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		<p>～注意事項～</p> <p>※1レッスン70分（ティータイム含）</p> <p>※レッスン開始時間10分前よりスタジオ入り可能です。</p> <p>※子連れOKのヨガは産後1年以上の方対象です。</p> <p>※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。</p> <p>※ご予約は予約システム・E-MAIL・LINEでお願い致します。</p> <p>※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1,500円をお支払頂きますのでご注意ください。</p>		
11:00		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ				
12:00							
13:00		13:30 Nodoka マタニティヨガ					
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							