

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。			リラククスヨガ			
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。			15:00 Yukie			
19:00				リストラティブヨガ			
20:00							
	5	6	7	8	9	10	11
10:00		10:10 Nodoka	10:10 Nodoka	10:10-12:10	10:10 Nodoka	10:10 Nodoka	10:10 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				
	12	13	14	15	16	17	18
10:00		10:10 Nodoka	10:10 Nodoka		10:10 Nodoka	10:10 Nodoka	10:10 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				
	19	20	21	22	23	24	25
10:00		10:10 Nodoka			10:10 Nodoka	10:10 Nodoka	10:10 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							
	26	27	28	29	30	31	
10:00		10:10 Nodoka	10:10 Nodoka		10:10 Nodoka	10:10 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				

2018年 2月 レッスンスケジュール

Time Day	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
				1	2	3	4				
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。					10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka マタニティヨガ	10:10 Tomomi パワー★LA style			
11:00									11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka 背中美人ヨガ	11:35 Tomomi リラククスヨガ
12:00											
13:00								13:30 Yukie リラククスヨガ			
14:00											
15:00								15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00											
17:00											
18:00									18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19:00									19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00											
	5	6	7	8	9	10	11				
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					
11:00											
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka ベーシック		11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka ヒップアップ・美脚ヨガ					
13:00											
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ							
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー							
16:00											
17:00											
18:00			18:00 Ami リラククスヨガ								
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーション								
20:00											
	12	13	14	15	16	17	18				
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック	10:10-12:10 ヨガダイエット4週間 ※要事前申込	10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Tomomi パワー★LA style				
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 Tomomi リラククスヨガ				
13:00											
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ							
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin								
17:00											
18:00		18:00 Yukie ベーシック			18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス						
19:00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ			19:30 Ami ディープリラクゼーション						
20:00											
	19	20	21	22	23	24	25				
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ	10:10-12:10 ヨガダイエット4週間 ※要事前申込	10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka マタニティヨガ	10:10 Tomomi パワー★LA style				
11:00											
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka ベーシック		11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka お腹引き締めヨガ	11:35 Tomomi リラククスヨガ				
13:00											
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ							
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー							
16:00											
17:00											
18:00			18:00 Ami リラククスヨガ		18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス						
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーション		19:30 Ami ディープリラクゼーション						
20:00											
	26	27	28								
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック								
11:00											
12:00											
13:00											
14:00											
15:00											
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin								
17:00											
18:00		18:00 Yukie ベーシック	18:00 Ami リラククスヨガ								
19:00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ	19:30 Ami パワー&リラクゼーション								
20:00											