

2017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	6
10:00		10:10 Nodoka ディープリラクゼーション	10:10 Nodoka パワーヨガ		10:10 Rieko 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Hideko リラククスヨガ	10:10 Nodoka ヒップアップ・美脚
11:00							
12:00		11:35 Nodoka ママヨガ with baby			11:35 Rieko マタニティヨガ	11:35 Hideko パワーヨガ	
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ		13:30 Nodoka マタニティヨガ	
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ				
17:00							
18:00			18:00 Ami リラククスヨガ		18:00 Ami ヒップアップ・美脚ヨガ		
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーション		19:30 Ami 骨盤調整ヨガ		
20:00							
Day	7	8	9	10	11	12	13
10:00		10:10 Nodoka ディープリラクゼーション	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Hideko 骨盤調整ヨガ	
11:00							
12:00		11:35 Nodoka ママヨガ with baby			11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Hideko ベーシック	
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 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							
Day	14	15	16	17	18	19	20
10:00			10:10 Nodoka パワーヨガ	10:10 Nodoka 骨盤調整ヨガ	10:10 Rieko 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Hideko リラククスヨガ	10:10 Nodoka お腹すっきりヨガ
11:00							
12:00				11:35 Nodoka ママヨガ with baby	11:35 Rieko マタニティヨガ	11:35 Hideko パワーヨガ	
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ		13:30 Nodoka マタニティヨガ	
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00							
17:00							
18:00					18:00 Ami ヒップアップ・美脚ヨガ		
19:00					19:30 Ami 骨盤調整ヨガ		
20:00							
Day	21	22	23	24	25	26	27
10:00		10:10 Nodoka ディープリラクゼーション	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Rieko 骨盤Diet 子連れOK		10:10 Nodoka 背中美人ヨガ
11:00						11:00 Nodoka お腹すっきりヨガ	
12:00		11:35 Nodoka ママヨガ with baby			11:35 Rieko マタニティヨガ		
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				
17:00							
18:00		18:00 Yukie ベーシック	18:00 Ami リラククスヨガ		18:00 Ami ヒップアップ・美脚ヨガ		
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		19:30 Ami 骨盤調整ヨガ		
20:00							
Day	28	29	30	31			
10:00			10:10 Nodoka パワーヨガ	10:10 Nodoka 骨盤調整ヨガ	<p>～注意事項～</p> <p>※1レッスン60分レッスンとなります。</p> <p>※レッスン開始時間15分前よりスタジオ入り可能です。</p> <p>※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。</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Eメールまたは予約システムからお願い致します。</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1,300円をお支払頂きますのでご注意ください。</p> <p>※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。</p>		
11:00							
12:00				11:35 Nodoka ママヨガ with baby			
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 やさしいパワー				
20:00							