

2017年 9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~ ※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 Hideko リラクセスヨガ	10:10 Nodoka お腹すっきりヨガ
11:00					11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ	11:35 Hideko パワーヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
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							
	4	5	6	7	8	9	10
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 Hideko 骨盤調整ヨガ	
11:00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ	11:35 Hideko ベーシック	
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラクセスヨガ			
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			18:00 Ami リラクセスヨガ		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		19:30 Ami 骨盤調整ヨガ		
20:00							
	11	12	13	14	15	16	17
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Hideko リラクセスヨガ	10:10 Nodoka 背中美人ヨガ
11:00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ	11:35 Hideko パワーヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラクセスヨガ			
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
15:00							
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 リラクセスヨガ				
19:00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ	19:30 Ami パワー&リラクゼーショ				
20:00							
	18	19	20	21	22	23	24
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 Hideko 骨盤調整ヨガ	10:10 Nodoka お腹すっきりヨガ
11:00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ	11:35 Hideko ベーシック	
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラクセスヨガ			
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
15:00							
16:00			15:40 外部レッスン				
17:00							
18:00			18:00 Ami リラクセスヨガ		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		19:30 Ami 骨盤調整ヨガ		
20:00							
	25	26	27	28	29	30	
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 Hideko リラクセスヨガ	
11:00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ	11:35 Hideko パワーヨガ	
12:00							
13:00				13:00 Nodoka リラクセスヨガ			
14:00							
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ				
17:00							
18:00			18:00 Ami リラクセスヨガ		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		19:30 Ami 骨盤調整ヨガ		
20:00							