

2017年 10月 レッスンスケジュール

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day							1
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 ご予約の際はHPの最新スケジュールをご確認下さい。 ※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 疲労回復ヨガ
Day	2	3	4	5	6	7	8
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	
11:00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ	11:35 Nodoka 背中美人ヨガ	
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00			18:00 Ami リラックスヨガ		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		19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00							
Day	9	10	11	12	13	14	15
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 Tomomi やさしいパワー
11:00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ		11:35 Tomomi リラックスヨガ
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		18:00 Yukie ベーシック	18:00 Ami リラックスヨガ				
19:00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ	19:30 Ami パワー&リラクゼーショ				
20:00							
Day	16	17	18	19	20	21	22
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 マタニティヨガ	10:10 Tomomi やさしいパワー
11:00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ	11:35 Nodoka ヒップアップ・美脚ヨガ	11:35 Tomomi リラックスヨガ
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00			18:00 Ami リラックスヨガ		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		19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00							
Day	23/30	24/31	25	26	27	28	29
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 Tomomi やさしいパワー
11:00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ	11:35 Nodoka お腹すっきりヨガ	11:35 Tomomi リラックスヨガ
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
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 Yukie ベーシック 24日のみ	18:00 Ami リラックスヨガ		18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19:00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ 24日のみ	19:30 Ami パワー&リラクゼーショ		19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00							