2017年　11月　レッスンスケジュール

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sut	Sun
Day			1	2	3	4	5
10：00			10:10 Nodoka ヒップアップ・美脚ヨガ		10:30 Nodoka 外ヨガ in 相模原公園		10:10 Tomomi パワー　LA style
11：00							
12：00					※1人500円。当日お持ち下さい。ご家族やお友達が会員であればどなたでもご参加頂けます。要事前予約		11:35 Tomomi ベーシック
13：00							
14：00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
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 Ami リラックスヨガ				
19：00							
20：00			19:30 Ami パワー＆リラクゼーショ				
Day	6	7	8	9	10	11	12
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	10:10 Tomomi パワー　LA style
11：00							
12：00		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 ベーシック
13：00							
14：00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
15：00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16：00							
17：00							
18：00			18:00 Ami リラックスヨガ		18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19：00							
20：00			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		
Day	13	14	15	16	17	18	19
10：00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ヒップアップ・美脚ヨガ		10:10 Nodoka 骨盤Diet　子連れOK	10:30 Nodoka ヴィンヤサフロー	10:10 Tomomi パワー　LA style
11：00							
12：00		11:35 Nodoka マタニティヨガ			11:35 Nodoka 疲労回復ヨガ		11:35 Tomomi ベーシック
13：00							
14：00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
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 リラックスヨガ		18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19：00							
20：00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ	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		
Day	20	21	22	23	24	25	26
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	10:10 Tomomi パワー　LA style
11：00							
12：00		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	11:35 Tomomi ベーシック
13：00							
14：00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
15：00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16：00			15:40 外部レッスン				
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							
20：00			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		
Day	27	28	29	30			
10：00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ヒップアップ・美脚ヨガ				
11：00							
12：00		11:35 Nodoka マタニティヨガ					
13：00							
14：00				13:30 Yukie リラックスヨガ			
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 リラックスヨガ				
19：00							
20：00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ	19:30 Ami パワー＆リラクゼーショ				

～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下さい。

※キッズヨガ体験予約は当日朝9:00で締め切りとなります。