

2022年9月レッスンスケジュール



月		火		水		木		金		土		日	
5		6		7		8		9		10		11	
<p><予約方法> ネット予約ページにて1時間前までにお取りください。 <キャンセルポリシー> キャンセルされる場合は、公式ラインにて2時間前までにご連絡ください。 <スケジュールの見方> (★) ~ (★★★★★) は強度を示します。 「マインドフルネス瞑想」は、オプションご入会の方限定レッスンです。</p>													
8:30		8:30		8:30		8:30		8:30		8:30		8:30	
マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想	
9:30		15:00		20:00		14:30		10:00		12:00		お休み	
デトックスヨガ (Kotoho/★)		リンパで美肌ヨガ (★★)		美しくびれヨガ (★★★★)		キャンドル瞑想ヨガ (★)		美骨盤ヨガ (★★★★)		キャンドル瞑想ヨガ (★)			
19:00						19:30		20:30					
コリほぐしヨガ (★)						リラククスヨガ (★★)		姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)					
12		13		14		15		16		17		18	
8:30		8:30		8:30		8:30		8:30		8:30		8:30	
マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想	
9:30		14:30		お休み		15:00		10:00		10:00		お休み	
デトックスヨガ (Kotoho/★)		リラククスヨガ (★★)				コリほぐしヨガ (★)		リンパで美肌ヨガ (★★)		肩こり改善ヨガ (★★★★)			
19:00		19:30				20:00		20:30					
キャンドル瞑想ヨガ (★)		コリほぐしヨガ (★)				やさしい太陽礼拝 (★★★★)		姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)					
19		20		21		22		23		24		25	
8:30		8:30		8:30		8:30		8:30		8:30		8:30	
マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想	
9:30		15:00		お休み		14:30		10:00		12:00		お休み	
デトックスヨガ (Kotoho/★)		足バカ美脚ヨガ (★★★★)				リンパで美肌ヨガ (★★)		キャンドル瞑想ヨガ (★)		リンパで美肌ヨガ (★★)			
19:00		20:00				19:30		20:30					
足バカ美脚ヨガ (★★★★)		リラククスヨガ (★★)				キャンドル瞑想ヨガ (★)		姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)					
26		27		28		29		30		<運動強度> 弱 ↓ 強 ★：初めての方におすすめ ★★：初級 ★★★：中級 ★★★★：上級			
8:30		8:30		8:30		8:30		8:30					
マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想		マインドフルネス瞑想					
9:30		14:30		お休み		15:00		10:00					
デトックスヨガ (Kotoho/★)		キャンドル瞑想ヨガ (★)				美しくびれヨガ (★★★★)		リラククスヨガ (★★)					
19:00		19:30				20:00		20:30					
リンパで美肌ヨガ (★★)		肩こり改善ヨガ (★★★★)				コリほぐしヨガ (★)		姿勢リセット ストレッチ50 (あべ/★)					