



月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	
		お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	—	
			—	10:00 美しくびれヨガ(★5)	【イベント】NOQ 15:30~21:00 @堀江町ラドビ ヨガ×サウナ×ヘッドスパ×料理 の贅沢な5時間！ ご予約は1週間前までにご連絡ください。	10:00 コリほぐしヨガ(★2)	
			14:30 美骨盤ヨガ(★4)	11:30 コリほぐしヨガ(★2)		—	
			19:00 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分 (あべ/★1)		—	
			—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)		—	
6	7	8	9	10	11	12	
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	—	
9:30 リフレッシュヨガ(★3)	—		—	10:00 肩こり改善ヨガ(★4)	10:00 足バカ美脚ヨガ(★4)	お客様からのご要望により 日曜日朝→土曜日朝に変更しました	
13:30 足バカ美脚ヨガ(★4)	14:30 リンパで美肌ヨガ(★3)		15:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	11:30 【オンライン限定】 くつろぎの回復ヨガ(★1)	—		お休み
—	19:00 肩こり改善ヨガ(★4)		20:00 コリほぐしヨガ(★2)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分 (あべ/★1)	19:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—		
—	—	—	—	—			
13	14	15	16	17	18	19	
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	—	
9:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	—		—	10:00 コリほぐしヨガ(★2)	—	10:00 肩こり改善ヨガ(★4)	
13:30 肩こり改善ヨガ(★4)	15:00 筋メイクヨガ40(★5)		14:30 リフレッシュヨガ(★3)	11:30 足バカ美脚ヨガ(★4)	—	—	
19:00 コリほぐしヨガ(★2)	20:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		19:00 美しくびれヨガ(★5)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分 (あべ/★1)	19:00 リンパで美肌ヨガ(★3)		
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—		
—	—	—	—	—			
20	21	22	23	24	25	26	
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	お休み	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)	—	
9:30 筋メイクヨガ40(★5)	—		10:00 美骨盤ヨガ(★4)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	10:00 美骨盤ヨガ(★4)	10:00 リフレッシュヨガ(★3)	
13:30 リンパで美肌ヨガ(★3)	14:30 キャンドル瞑想ヨガ(★2)		—	11:30 リンパで美肌ヨガ(★3)	—	—	
19:00 リフレッシュヨガ(★3)	19:30 【オンライン限定】 くつろぎの回復ヨガ(★1)		18:30 リンパで美肌ヨガ(★3)	20:30 姿勢リセット ストレッチ50分 (あべ/★1)	—		
—	—		—	22:30 夜の瞑想15分(★0/aico)	—		
—	—	—	—	—			
27	28	<p><ご予約> ネット予約ページにて1時間前までにお取りください。 公式ラインでのメッセージ予約は前日までをお願いします。</p> <p><キャンセル> 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。</p> <p><スケジュールの見方> (★0)~(★5)は運動強度を示します。 「朝の瞑想」「夜の瞑想」は、オプションご入会の方限定レッスンです。 インストラクター名の記載がないレッスンは全て代表(松本)が担当します。 分数の記載がないレッスンは全て60分です。</p> <p><運動強度> ★0:動きを伴わない座学など ★1:疲れている時におすすめ ★2:初めての方におすすめ ★3:初級 ★4:中級 ★5:上級</p>					
8:30 朝の瞑想15分(★0)	8:30 朝の瞑想15分(★0)						
9:30 リンパで美肌ヨガ(★3)	—						
13:30 コリほぐしヨガ(★2)	15:00 足バカ美脚ヨガ(★4)						
19:00 キャンドル瞑想ヨガ(★2)	19:00 ダイナミックに燃やすヨガ(★5)						

