



月		火		水		木		金		土		日		
1		2		3		4		5		6		7		
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)	—			
10:00	ゆるセラピーヨガ50分(★1)	14:30	リフレッシュヨガ(★3)		10:00	コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30	ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	10:00	ゆるセラピーヨガ50分(★1)				
—					17:30	GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—		13:00	親子で創作ダンス (親子スクール)				
20:30	キャンドル瞑想ヨガ(★2)	19:30	リンパで美肌ヨガ (★3)		20:00	肩こり改善ヨガ (abi/★3)	20:30	大人のダンス基礎50分(★3)	—			17:00	物語瞑想ヨガ50分(aico/★1)	
8		9		10		11		12		13		14		
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)	9:00	リフレッシュヨガ(★3)		
14:30	大人のダンス基礎50分(★3)	10:00	コリほぐしヨガ (holi/★2)		14:30	キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00	足バカ美脚ヨガ(★3)	10:00	相原バラ園出張ヨガ (★3)	—			
—		—			17:30	GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—		13:00	親子で創作ダンス (親子スクール)				
19:30	美骨盤ヨガ(★4)	19:30	肩こり改善ヨガ (abi/★3)		—		19:30	リンパで美肌ヨガ (★3)	—					
15		16		17		18		19		20		21		
8:30	朝の瞑想15分(★0)	8:30	朝の瞑想15分(★0)	14:30	コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30	足バカ美脚ヨガ(★3)	14:30	美骨盤ヨガ(★4)	10:00	リンパで美肌ヨガ (★3)	9:00	美しくびれヨガ(★4)	
10:00	肩こり改善ヨガ (★3)	—		—	—	17:30	GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—		13:00	親子で創作ダンス (親子スクール)	—		
—						20:00	肩こり改善ヨガ (abi/★3)	19:30	リフレッシュヨガ(★3)	—				
20:30	ダイナミックに 燃やすヨガ(★5)	20:30	足バカ美脚ヨガ(★3)											
22		23		24		25		26		27		28		
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)	お休み			
お休み	14:30	コリほぐしヨガ (holi/★2)	14:30		筋メイクヨガ40分(★5)	10:00	キャンドル瞑想ヨガ(★2)	10:00	美骨盤ヨガ(★4)					
	—		17:30		GIRL's WAACK 50分 (小中学生スクール)	—		13:00	親子で創作ダンス (親子スクール)					
	20:30	肩こり改善ヨガ (abi/★3)	20:30		リフレッシュヨガ(★3)	19:30	煩惱の数だけ太陽礼拝 (★5)	—						
29		30		31										
8:30	朝の瞑想15分(★0)			<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。				<運動強度>						
14:30	キャンドル瞑想ヨガ(★2)			<キャンセル> キャンセルされる場合は、 2時間前までに 予約確認メールからキャンセル手続きをお願いいたします。				★0:動きを伴わない座学など						
—				<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。 時間数の記載がないレッスンは全て60分です。 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。				★1:疲れている時に						
19:30	リンパで美肌ヨガ (★3)											★2:心身をほぐし整える		
														★3:全身スッキリ巡り良く
														★4:体の各部位の機能向上
														★5:汗をかきたい方へ



