

yoga studio HEARTS 2019/10月のレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	♥♥ やさしいヨガ 10:00~11:00 ケイコ	♥♥ 骨盤底筋ヨガ 10:00~11:00 ケイ	♥ アロマヨガ 10:00~11:00 サクラ	♥ 2.5 ベーシックヨガ 10:00~11:00 ミキ	♥ リラックスヨガ 10:00~11:00 ケイコ	♥♥ 骨盤ヨガ 10:00~11:00 ナオ
	♥ リラックスヨガ 11:30~12:30 ケイコ	♥♥ デトックスヨガ 11:30~12:30 ケイ	♥♥ やさしいヨガ 11:30~12:30 ケイコ	♥ アロマヨガ 11:30~12:30 ミキ	♥♥ 首肩スッキリヨガ 11:30~12:30 ケイコ	♥ 筋膜リリースヨガ 11:30~12:30 ナオ
	♥♥ やさしいヨガ 18:30~19:30 カオリ		♥♥ ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 カナ	♥ リラックスヨガ 18:30~19:30 ケイコ		
	♥ アロマヨガ 20:00~21:00 ナミ		♥♥ 骨盤ヨガ 20:00~21:00 カオリ	♥♥ デトックスヨガ 20:00~21:00 サクラ		
7	8	9	10	11	12	13
♥ リラックスヨガ 10:00~11:00 ミキ	♥♥ 骨盤ヨガ 10:00~11:00 ケイコ	♥♥ やさしいヨガ 10:00~11:00 カオリ	♥ 筋膜リリースヨガ 10:00~11:00 サクラ	♥♥ デトックスヨガ 10:00~11:00 ミキ	♥♥ やさしいエアリアル 10:00~11:15 サヨ	お休み
♥♥ フローヨガ 11:30~12:30 ミキ	♥ アロマヨガ 11:30~12:30 ケイコ	♥ リラックスヨガ 11:30~12:30 カオリ	♥ 2.5 ベーシックヨガ 11:30~12:30 サクラ	♥ リラックスヨガ 11:30~12:30 ミキ	♥♥♥ エアリアルⅡ 11:45~13:00 サヨ	
♥♥ 首肩スッキリヨガ 18:30~19:30 カオリ	♥♥ やさしいヨガ 18:30~19:30 カオリ		♥♥ ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 カナ	♥ アロマヨガ 18:30~19:30 カオリ		
♥ アロマヨガ 20:00~21:00 カオリ	♥♥ デトックスヨガ 20:00~21:00 ナミ		♥ リラックスヨガ 20:00~21:00 カオリ	♥♥ やさしいヨガ 20:00~21:00 サクラ		
14	15	16	17	18	19	20
お休み	♥♥ 首肩スッキリヨガ 10:00~11:00 ケイコ	♥ アロマヨガ 10:00~11:00 ミキ	♥♥ 月ヨガ(女性限定) 10:00~11:00 サクラ	♥♥ やさしいエアリアル 10:00~11:15 サヨ	♥♥ 骨盤ヨガ 10:00~11:00 ケイコ	♥ 2.5 ベーシックヨガ 10:00~11:00 ナオ
	♥♥ やさしいヨガ 11:30~12:30 ケイコ	♥♥ 骨盤ヨガ 11:30~12:30 ミキ	♥ リラックスヨガ 11:30~12:30 ケイコ	♥♥ やさしいエアリアル 11:45~13:00 サヨ	♥ リラックスヨガ 11:30~12:30 ケイコ	♥♥ やさしいヨガ 11:30~12:30 ナオ
	♥♥ ベーシックヨガ 18:30~19:30 カオリ		♥♥ ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 カナ	♥♥ デトックスヨガ 18:30~19:30 ケイコ		
	♥ リラックスヨガ 20:00~21:00 ナミ		♥♥ デトックスヨガ 20:00~21:00 カオリ	♥ 筋膜リリースヨガ 20:00~21:00 サクラ		
21	22	23	24	25	26	27
♥ アロマヨガ 10:00~11:00 ミキ	お休み	♥ リラックスヨガ 10:00~11:00 カオリ	♥♥ デトックスヨガ 10:00~11:00 サクラ	♥♥ やさしいヨガ 10:00~11:00 ミキ	♥♥ やさしいエアリアル 10:00~11:15 サヨ	お休み
♥♥ 骨盤底筋ヨガ 11:30~12:30 ミキ		♥ 2.5 ベーシックヨガ 11:30~12:30 カオリ	♥ アロマヨガ 11:30~12:30 サクラ	♥♥ 骨盤ヨガ 11:30~12:30 ミキ	♥♥ やさしいエアリアル 11:45~13:00 サヨ	
♥♥ 骨盤ヨガ 18:30~19:30 カオリ			♥♥ 美尻ヨガ(女性限定) 18:30~19:30 カナ	♥♥ 骨盤底筋ヨガ 18:30~19:30 ミキ		
♥ 2.5 ベーシックヨガ 20:00~21:00 カオリ			♥♥ ピラティス&ヨガ 20:00~21:00 カナ	♥♥♥ フローヨガ 20:00~21:00 サクラ		
28	29	30	31	今月からの新レッスン 『フローヨガ』 ♥♥♥ 呼吸に合わせて「一呼吸一動作」で流れるように体を動かしていきます。連続的にポーズを行うので深い集中力とストレス解消などの効果が得られます。		クラスの内容やインストラクターが予告なく変更になることがございますので、予めご了承ください。
♥♥ デトックスヨガ 10:00~11:00 ユウ	♥ アロマヨガ 10:00~11:00 カオリ	♥ リラックスヨガ 10:00~11:00 カオリ	♥♥♥ フローヨガ 10:00~11:00 サクラ			
♥ リラックスヨガ 11:30~12:30 ユウ	♥ 2.5 ベーシックヨガ 11:30~12:30 カオリ	♥♥ やさしいヨガ 11:30~12:30 カオリ	♥♥ 骨盤ヨガ 11:30~12:30 ケイコ			
♥♥ やさしいヨガ 18:30~19:30 カオリ	♥ リラックスヨガ 18:30~19:30 カオリ	♥♥ やさしいエアリアル 18:00~19:15 サヨ	♥♥ ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 カナ			
♥ アロマヨガ 20:00~21:00 カオリ	♥♥♥ フローヨガ 20:00~21:00 ナミ	♥♥♥ エアリアルⅡ 19:45~21:00 サヨ	♥♥ 首肩スッキリヨガ 20:00~21:00 カオリ	※レッスン名変更: はじめてのヨーガーやさしいヨガ		