

11月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
	プログラム	♥の数が運動強度です		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ご紹介</p> <p>18時台の枠に エアリアルヨガ増設 致しました。</p> </div>	1	2	3
	リラックスヨガ ♥	美尻ヨガ ♥♥	骨盤底筋ヨガ ♥♥♥		やさしいエアリアル ♥♥♥	<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>文化の日 close</p> </div>	
	アロマヨガ ♥	月ヨガ ♥♥	10:00~11:00 ケイ		10:00~11:15 サヨ		
	筋膜リリースヨガⅠ ♥	ピラティス&ヨガ ♥♥	11:30~12:30 ケイ		11:45~13:00 サヨ		
	やさしいヨガ ♥♥	首肩スッキリヨガ ♥♥	アロマヨガ ♥				
	デトックスヨガ ♥♥	ベーシックヨガ ♥×2.5	やさしいヨガ ♥♥♥				
	骨盤ヨガ ♥♥	リフレッシュフロー ♥♥♥	やさしいヨガ ♥♥				
骨盤底筋ヨガ ♥♥	やさしいエアリアル ♥♥♥	20:00~21:00 サクラ					
4	5	6	7	8	9	10	
<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>振替休日 close</p> </div>	アロマヨガ ♥	デトックスヨガ ♥♥♥	リラックスヨガ ♥	骨盤ヨガ ♥♥♥	アロマヨガ ♥	ベーシックヨガ ♥×2.5	
	10:00~11:00 ケイコ	10:00~11:00 カオリ	10:00~11:00 サクラ	10:00~11:00 ミキ	10:00~11:00 ユウ	10:00~11:00 ナオ	
	骨盤ヨガ ♥♥♥	アロマヨガ ♥	リフレッシュフロー ♥♥♥♥	やさしいヨガ ♥♥♥	やさしいエアリアル ♥♥♥	筋膜リリースヨガ ♥	
	11:30~12:30 ケイコ	11:30~12:30 カオリ	11:30~12:30 サクラ	11:30~12:30 ミキ	11:45~13:00 ユウ	11:30~12:30 ナオ	
	首肩スッキリヨガ ♥♥♥		ピラティス&ヨガ ♥♥♥	やさしいエアリアル ♥♥♥			
18:30~19:30 カオリ		18:30~19:30 カナ	18:00~19:15 ユウ				
デトックスヨガ ♥♥♥		骨盤ヨガ ♥♥♥	筋膜リリースヨガ ♥				
20:00~21:00 ナミ		20:00~21:00 カオリ	20:00~21:00 サクラ				
11	12	13	14	15	16	17	
やさしいヨガ ♥♥♥	ベーシックヨガ ♥×2.5	やさしいエアリアル ♥♥♥	デトックスヨガ ♥♥♥	リフレッシュフロー ♥♥♥♥	首肩スッキリヨガ ♥♥♥	<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>close</p> </div>	
10:00~11:00 ケイ	10:00~11:00 ケイコ	10:00~11:15 サヨ	10:00~11:00 サクラ	10:00~11:00 ミキ	10:00~11:00 ケイコ		
骨盤ヨガ ♥♥♥	リラックスヨガ ♥	エアリアルⅡ ♥♥♥♥	筋膜リリースヨガ ♥	リラックスヨガ ♥	やさしいヨガ ♥♥♥		
11:30~12:30 ケイ	11:30~12:30 ケイコ	11:45~13:00 サヨ	11:30~12:30 サクラ	11:30~12:30 ミキ	11:30~12:30 ケイコ		
ベーシックヨガ ♥×2.5	リラックスヨガ ♥		ピラティス&ヨガ ♥♥♥	デトックスヨガ ♥♥♥			
18:30~19:30 カオリ	18:30~19:30 カオリ		18:30~19:30 カナ	18:30~19:30 ユウ			
リラックスヨガ ♥	やさしいヨガ ♥♥♥		骨盤ヨガ ♥♥♥	アロマヨガ ♥			
20:00~21:00 カオリ	20:00~21:00 ナミ		20:00~21:00 ケイコ	20:00~21:00 サクラ			
18	19	20	21	22	23	24	
骨盤底筋ヨガ ♥♥♥	リラックスヨガ ♥	首肩スッキリヨガ ♥♥♥	筋膜リリースヨガ ♥	ベーシックヨガ ♥×2.5	<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>勤労感謝の日 close</p> </div>	リラックスヨガ ♥	
10:00~11:00 ミキ	10:00~11:00 ケイコ	10:00~11:00 カオリ	10:00~11:00 サクラ	10:00~11:00 ミキ		10:00~11:00 ナオ	
アロマヨガ ♥	デトックスヨガ ♥♥♥	やさしいヨガ ♥♥♥	骨盤ヨガ ♥♥♥	アロマヨガ ♥		デトックスヨガ ♥♥♥	
11:30~12:30 ミキ	11:30~12:30 ケイコ	11:30~12:30 カオリ	11:30~12:30 サクラ	11:30~12:30 ミキ		11:30~12:30 ナオ	
骨盤ヨガ ♥♥♥	アロマヨガ ♥		ピラティス&ヨガ ♥♥♥	やさしいエアリアル ♥♥♥			
18:30~19:30 カオリ	18:30~19:30 カオリ		18:30~19:30 カナ	18:00~19:15 ユウ			
やさしいヨガ ♥♥♥	リフレッシュフロー ♥♥♥♥		リラックスヨガ ♥	デトックスヨガ ♥♥♥			
20:00~21:00 カオリ	20:00~21:00 ナミ		20:00~21:00 カオリ	20:00~21:00 サクラ			
25	26	27	28	29	30		
リラックスヨガ ♥	首肩スッキリヨガ ♥♥♥	やさしいヨガ ♥♥♥	アロマヨガ ♥	デトックスヨガ ♥♥♥	やさしいエアリアル ♥♥♥	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>・お知らせ</p> <p>11月よりレッスンスケジュール レッスンプログラムの デザインが変更になりました。</p> <p>・レッスン名変更 フローヨガ→リフレッシュフロー</p> </div>	
10:00~11:00 ユウ	10:00~11:00 ケイコ	10:00~11:00 サヨ	10:00~11:00 サクラ	10:00~11:00 ミキ	10:00~11:15 サヨ		
やさしいヨガ ♥♥♥	アロマヨガ ♥	やさしいエアリアル ♥♥♥	月ヨガ(女性限定) ♥♥♥	骨盤底筋ヨガ ♥♥♥	エアリアルⅡ ♥♥♥♥		
11:30~12:30 ユウ	11:30~12:30 ケイコ	11:45~13:00 サヨ	11:30~12:30 サクラ	11:30~12:30 ミキ	11:45~13:00 サヨ		
アロマヨガ ♥	ベーシックヨガ ♥×2.5		美尻ヨガ(女性限定) ♥♥♥	やさしいヨガ ♥♥♥			
18:30~19:30 カオリ	18:30~19:30 カオリ		18:30~19:30 カナ	18:30~19:30 ユウ			
首肩スッキリヨガ ♥♥♥	リラックスヨガ ♥		ピラティス&ヨガ ♥♥♥	リフレッシュフロー ♥♥♥♥			
20:00~21:00 カオリ	20:00~21:00 ナミ		20:00~21:00 カナ	20:00~21:00 サクラ			

※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場合がございますので、予めご了承ください。