

2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			1	2
	リラックスヨガ ♥	美尻ヨガ ♥♥			リラックスヨガ ♥	骨盤ヨガ ♥♥
	アロマヨガ ♥	月ヨガ ♥×2.5			10:00~11:00 カオリ	10:00~11:00 ナオ
	筋膜リリースヨガⅠ ♥	ピラティス&ヨガ ♥♥			リフレッシュフロー ♥♥♥	アロマヨガ ♥
	やさしいヨガ ♥♥	首肩スッキリヨガ ♥♥			11:30~12:30 カオリ	11:30~12:30 ナオ
	デトックスヨガ ♥♥	ラジヨガ ♥♥ ♥♥				
	骨盤ヨガ ♥♥	ベーシックヨガ ♥×2.5				
	骨盤底筋ヨガ ♥♥	リフレッシュフロー ♥♥♥				
	やさしいエアリアル ♥♥	エアリアルⅡ ♥♥♥				
3	4	5	6	7	8	9
ラジヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ミキ	リラックスヨガ ♥ 10:00~11:00 ケイコ	やさしいエアリアル ♥♥♥ 10:00~11:15 サヨ	筋膜リリースヨガⅠ ♥ 10:00~11:00 サクラ	骨盤底筋ヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 ミキ	やさしいヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 サヨ	
やさしいヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 ミキ	デトックスヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 ケイコ	エアリアルⅡ ♥♥♥♥ 11:45~13:00 サヨ	骨盤ヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 サクラ	アロマヨガ ♥ 11:30~12:30 ミキ	やさしいエアリアル ♥♥♥ 11:45~13:00 サヨ	
リフレッシュフロー ♥♥♥♥ 18:30~19:30 カオリ	アロマヨガ ♥ 18:30~19:30 カオリ		ピラティス&ヨガ ♥♥♥ 18:30~19:30 カナ	やさしいヨガ ♥♥♥ 18:30~19:30 ユウ		
リラックスヨガ ♥ 20:00~21:00 カオリ	骨盤ヨガ ♥♥♥ 20:00~21:00 ナミ		首肩スッキリヨガ ♥♥♥ 20:00~21:00 カオリ	月ヨガ(女性限定) ♥×2.5 20:00~21:00 サクラ		
10	11	12	13	14	15	
デトックスヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 ミキ		アロマヨガ ♥ 10:00~11:00 カオリ	リフレッシュフロー ♥♥♥♥ 10:00~11:00 サクラ	やさしいヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 ミキ	首肩スッキリヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 ケイコ	
アロマヨガ ♥ 11:30~12:30 ミキ		デトックスヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 カオリ	リラックスヨガ ♥ 11:30~12:30 サクラ	骨盤ヨガ ♥♥♥ 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 ♥ 18:30~19:30 カオリ			ピラティス&ヨガ ♥♥♥ 18:30~19:30 カナ	やさしいエアリアル ♥♥♥ 18:00~19:15 ユウ		
デトックスヨガ ♥♥♥ 20:00~21:00 カオリ			骨盤ヨガ ♥♥♥ 20:00~21:00 カオリ	ベーシックヨガ ♥×2.5 20:00~21:00 サクラ		
17		18	19	20	21	22
骨盤底筋ヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 ケイ	骨盤ヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 ケイコ	やさしいヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 サヨ	アロマヨガ ♥ 10:00~11:00 サクラ	リラックスヨガ ♥ 10:00~11:00 ミキ	やさしいエアリアル ♥♥♥ 10:00~11:15 サヨ	
リラックスヨガ ♥ 11:30~12:30 ケイ	ベーシックヨガ ♥×2.5 11:30~12:30 ケイコ	やさしいエアリアル ♥♥♥ 11:45~13:00 サヨ	やさしいヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 サクラ	首肩スッキリヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 カオリ	エアリアルⅡ ♥♥♥♥ 11:45~13:00 サヨ	
ベーシックヨガ ♥×2.5 18:30~19:30 カオリ	首肩スッキリヨガ ♥♥♥ 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 ユウ		
骨盤ヨガ ♥♥♥ 20:00~21:00 カオリ	やさしいヨガ ♥♥♥ 20:00~21:00 ナミ		アロマヨガ ♥ 20:00~21:00 カオリ	リフレッシュフロー ♥♥♥♥ 20:00~21:00 サクラ		
24	25	26	27	28	29	
	アロマヨガ ♥ 10:00~11:00 ケイコ	ベーシックヨガ ♥×2.5 10:00~11:00 カオリ	リラックスヨガ ♥ 10:00~11:00 サクラ	ラジヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 ミキ	デトックスヨガ ♥♥♥ 10:00~11:00 ケイコ	
	骨盤ヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 ケイコ	リラックスヨガ ♥ 11:30~12:30 カオリ	デトックスヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 サクラ	アロマヨガ ♥ 11:30~12:30 ミキ	やさしいヨガ ♥♥♥ 11:30~12:30 ケイコ	
	デトックスヨガ ♥♥♥ 18:30~19:30 カオリ		ピラティス&ヨガ ♥♥♥ 18:30~19:30 カナ	やさしいエアリアル ♥♥♥ 18:00~19:15 ユウ		
	ベーシックヨガ ♥×2.5 20:00~21:00 ナミ	やさしいエアリアル ♥♥♥ 19:45~21:00 サヨ	やさしいヨガ ♥♥♥ 20:00~21:00 カオリ	筋膜リリースヨガⅠ ♥ 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。