

# 12月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</b> アロマヨガ ♥ 10:00~11:00 ケイコ	<b>2</b> やさしいエアリアル ♥♥ 10:00~11:15 サヨ	<b>3</b> リフレッシュフロー ♥♥♥ 10:00~11:00 サクラ	<b>4</b> やさしいヨガ ♥♥ 10:00~11:00 アサコ	<b>5</b> デトックスヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ユウ	
	骨盤ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 ナミ		リラックスヨガ ♥ 18:30~19:30 カオリ	背中美人エアリアル ♥♥ 18:00~19:15 ユウ		
	アロマヨガ ♥ 20:00~21:00 ナミ		腰痛スッキリヨガ ♥♥ 20:00~21:00 カオリ	筋膜リリースヨガ I ♥ 20:00~21:00 サクラ		
	<b>7</b> 骨盤底筋ヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ミキ	<b>8</b> ベーシックヨガ ♥×2.5 10:00~11:00 ケイコ	<b>9</b> やさしいヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ミキコ	<b>10</b> 腰痛スッキリヨガ ♥♥ 10:00~11:00 サクラ	<b>11</b> リラックスヨガ ♥ 10:00~11:00 アサコ	
ピラティス&ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 エリカ	骨盤ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 ナミ		首肩スッキリヨガ ♥♥ 18:30~19:30 カオリ	腰痛スッキリヨガ ♥♥ 18:30~19:30 ユウ		
ベーシックヨガ ♥×2.5 20:00~21:00 ナミ	デトックスヨガ ♥♥ 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		
<b>14</b> アロマヨガ ♥ 10:00~11:00 ミキコ	<b>15</b> 首肩スッキリヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ケイコ	<b>16</b> 背中美人エアリアル ♥♥ 10:00~11:15 サヨ	<b>17</b> やさしいヨガ ♥♥ 10:00~11:00 サクラ	<b>18</b> 腰痛スッキリヨガ ♥♥ 10:00~11:00 アサコ	<b>19</b> ラジヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ミキ	
ピラティス&ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 エリカ	ベーシックヨガ ♥×2.5 18:30~19:30 ナミ		アロマヨガ ♥ 18:30~19:30 カオリ	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 ナミ	癒しのキャンドルヨガ ♥ 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		
<b>21</b> 骨盤底筋ヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ミキ	<b>22</b> リラックスヨガ ♥ 10:00~11:00 ケイコ	<b>23</b> 腰痛スッキリヨガ ♥♥ 10:00~11:00 アサコ	<b>24</b> 筋膜リリースヨガ I ♥ 10:00~11:00 サクラ	<b>25</b> 骨盤ヨガ ♥♥ 10:00~11:00 アサコ	<b>26</b> 背中美人エアリアル ♥♥ 10:00~11:15 ユウ	
ピラティス&ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 エリカ	やさしいヨガ ♥♥ 18:30~19:30 ナミ		癒しのキャンドルヨガ ♥ 18:30~19:30 カオリ	やさしいエアリアル ♥♥ 18:00~19:15 ユウ		
やさしいヨガ ♥♥ 20:00~21:00 ナミ	腰痛スッキリヨガ ♥♥ 20:00~21:00 ナミ		ベーシックヨガ ♥×2.5 20:00~21:00 カオリ	癒しのキャンドルヨガ ♥ 20:00~21:00 サクラ		
<b>28</b> ラジヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ミキ	<b>29</b> ベーシックヨガ ♥×2.5 10:00~11:00 ユウ	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>12/30~1/3(日)お休み</b></p> <p><b>1/4(月)より通常営業</b></p> </div>		<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>12月の夜限定レッスン</b></p> <p><b>『癒しのキャンドルヨガ』</b></p> <p>キャンドルの灯りの中で静かに自分と向き合う贅沢な時間 ゆらゆら揺れるキャンドルの炎が ヨガと共に心身を癒し浄化してくれます。</p>  </div>		
ピラティス&ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 エリカ	癒しのキャンドルヨガ ♥ 18:30~19:30 ナミ					
骨盤ヨガ ♥♥ 20:00~21:00 ナミ	デトックスヨガ ♥♥ 20:00~21:00 ナミ					

※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。