

# 1月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
 January	<b>謹賀新年</b>  本年もよろしくお願ひ致します。 2021年が皆様にとって 良い年となりますように。 ヨガスタジオハーツ スタッフ一同 		1	2	3	4	
	店休日		店休日		店休日		店休日
	4	5	6	7	8	9	10
	ラジヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ミキ	デトックスヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ケイコ	やさしいエアリアル ♥♥ 10:00~11:15 サヨ	リラックスヨガ ♥ 10:00~11:00 サクラ	やさしいヨガ ♥♥ 10:00~11:00 アサコ	やさしいエアリアル ♥♥ 10:00~11:15 ユウ	店休日
ピラティス&ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 エリカ	アロマヨガ ♥ 18:30~19:30 ナミ		デトックスヨガ ♥♥ 18:30~19:30 カオリ	背中美人エアリアル ♥♥ 18:00~19:15 ユウ		店休日	
デトックスヨガ ♥♥ 20:00~21:00 ナミ	腰痛スッキリヨガ ♥♥ 20:00~21:00 ナミ		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		店休日	
11	12	13	14	15	16	17	
成人の日	首肩スッキリヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ケイコ	骨盤ヨガ ♥♥ 10:00~11:00 アサコ	筋膜リリースヨガⅠ ♥ 10:00~11:00 サクラ	アロマヨガ ♥ 10:00~11:00 アサコ	デトックスヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ユウ	店休日	
	ベーシックヨガ ♥×2.5 18:30~19:30 ナミ		腰痛スッキリヨガ ♥♥ 18:30~19:30 カオリ	背中美人エアリアル ♥♥ 18:00~19:15 ユウ		店休日	
	リラックスヨガ ♥ 20:00~21:00 ナミ		リフレッシュフロー ♥♥♥ 20:00~21:00 カオリ	骨盤ヨガ ♥♥ 20:00~21:00 サクラ		店休日	
18	19	20	21	22	23	24	
骨盤底筋ヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ミキ	やさしいヨガ ♥♥ 10:00~11:00 ケイコ	背中美人エアリアル ♥♥ 10:00~11:15 サヨ	デトックスヨガ ♥♥ 10:00~11:00 サクラ	リラックスヨガ ♥ 10:00~11:00 アサコ	背中美人エアリアル ♥♥ 10:00~11:15 ユウ	店休日	
ピラティス&ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 エリカ	リラックスヨガ ♥ 18:30~19:30 ナミ		首肩スッキリヨガ ♥♥ 18:30~19:30 カオリ	やさしいエアリアル ♥♥ 18:00~19:15 ユウ		店休日	
アロマヨガ ♥ 20:00~21:00 ナミ	骨盤ヨガ ♥♥ 20:00~21:00 ナミ		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		店休日	
25	26	27	28	29	30	31	
ラジヨガ ♥♥ 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 アサコ	リフレッシュフロー ♥♥♥ 10:00~11:00 サクラ	腰痛スッキリヨガ ♥♥ 10:00~11:00 アサコ	リラックスヨガ ♥ 10:00~11:00 ユウ	店休日	
ピラティス&ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 エリカ	骨盤ヨガ ♥♥ 18:30~19:30 ナミ		ベーシックヨガ ♥×2.5 18:30~19:30 カオリ	アロマヨガ ♥ 18:30~19:30 ユウ		店休日	
デトックスヨガ ♥♥ 20:00~21:00 ナミ	やさしいヨガ ♥♥ 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		店休日	

※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。