

# 11月スケジュール

月 定休日	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai	10:30~11:45 女性性を高めるヨガ Chai		10:30~12:00 ヨガトレ Chai
				13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~16:00 パーソナルorレンタル
			19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita		18:30~20:00 ハートオブヨガ kei	16:30~17:45 自愛のヨガニードラ 井上敦子
5	6	7	8	9	10	11
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco	11:00~12:15 骨盤美脚ヨガ ハルカ	11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai			10:30~12:00 ヨガトレ Chai
		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~16:00 パーソナルorレンタル
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei		19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita		18:30~20:00 ハートオブヨガ kei	16:30~17:45 自愛のヨガニードラ 井上敦子
12	13	14	15	16	17	18
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco		11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai	10:30~11:45 女性性を高めるヨガ Chai		10:30~12:00 ヨガトレ Chai
		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~16:00 パーソナルorレンタル
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei		19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita		18:30~20:00 ハートオブヨガ kei	16:30~17:45 自愛のヨガニードラ 井上敦子
19	20	21	22	23	24	25
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco		11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai			10:30~12:00 ヨガトレ Chai
		13:00~18:00 パーソナルorレンタル				13:00~16:00 パーソナルorレンタル
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei		19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita		18:30~20:00 ハートオブヨガ kei	
26	27	28	29	30		
	10:30~11:45 子宮美人ヨガ yoco	11:00~12:15 骨盤美脚ヨガ ハルカ	11:00~12:15 ベーシックヨガ Chai	10:30~11:45 女性性を高めるヨガ Chai		
		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		13:00~18:00 パーソナルorレンタル		
	19:00~20:30 ハートオブヨガ kei		19:00~20:00 女性のためのダンス Mudita			

【色別クラス特色】 ●黄色・・・調整系 ●水・・・本質 ●緑・・・基本 ●ピンク・・・女性性 ●赤・・・燃焼系

※予約制パーソナルセッションは、通常クラス時間外に受け付けています。お気軽にお問い合わせ下さい。