

4月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間	10:45~11:45 Mico ☆☆☆		10:00~11:00 Aya ☆☆	6:40~7:10 Saori☆☆	11:00~12:00 Mico	10:00~11:00 Risa ☆	
レッスン名	はじめての アシュタンガヨガ		ツボと経絡のヨガ60	太陽のエネルギーヨガ30 ※スタジオ開講無し	美姿勢タオルヨガ60 ※フェイスタオルをご用意下さい。	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ60	
時間		11:30~12:30 Risa ☆☆	11:30~12:30 Shimizu Aya☆☆		12:15~12:45 Mico☆	11:30~12:00 2. 4週のみ開催 Kanae	10:30~11:30 Aya ☆☆
レッスン名		骨盤調整ヨガ	リフレッシュヨガ60		リンパデトックスヨガ 30	疲労回復ヨガ30 看護師担当	ベーシックヨガ ※子連れOK
時間						12:30~13:30 Mico ☆☆	13:00~14:00 Azumi ☆☆
レッスン名						免疫力アップヨガ	リフレッシュヨガ60
時間		14:00~15:00 Mia☆	16:00~17:00 Mayu☆☆				
レッスン名		リンパデトックスヨガ ※スタジオ開講無し	骨盤調整ヨガ				
時間	19:00~20:00 Rie ☆	18:30~19:30 Mico ☆☆☆	18:30~19:30 Saori ☆☆		19:00~20:00 Aya☆		
レッスン名	リラックスヨガ	ダイエットヨガ60	リフレッシュヨガ60		月のサイクル ヒーリングヨガ60		
時間				22:30~23:00 Mico☆			
レッスン名				安眠ヨガ30 ※スタジオ開講無し			

新インストラクター