

7月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間	11:00~12:00 Mico ☆☆	6:40~7:10 Saori☆☆	10:00~11:00 Aya ☆☆	6:40~7:10 Mico☆ 録画	11:00~12:00 Mico☆☆☆	10:00~11:00 Risa ☆	9:00~9:30 Kanae☆ 録画
レッスン名	ベーシックヨガ	太陽のエネルギーヨガ30 ※スタジオ開講無し	ツボと経絡のヨガ60	マインドフルネスヨガ ※スタジオ開講無し	ダイエットヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ60	疲労回復ヨガ30 ※スタジオ開講無し
時間		11:30~12:30 Risa ☆☆			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			マインドフルネスヨガ	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 ☆☆☆	14:00~15:00 Mico☆☆ 録画
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 ※スタジオ開講無し
時間		14:00~15:00 Mia☆					
レッスン名		リンパデトックスヨガ ※スタジオ開講無し					
時間	18:30~19:30 Mico ☆☆	18:30~19:30 Rie☆	19:00~20:00 Aya ☆☆		18:30~19:30 Saori☆☆		
レッスン名	ツボと経絡のヨガ	リラックスヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ60		骨盤調整ヨガ		
時間	20:30~21:30 Akemi ☆☆	22:30~23:00 Mico☆		22:00~22:30 Mico☆ 録画			
レッスン名	骨盤調整ヨガ	安眠ヨガ30 ※スタジオ開講無し		安眠ヨガ30 ※スタジオ開講無し			