

# 11月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間		6:40～7:10 Saori ☆☆	10:00～11:00 Aya ☆☆	6:00～6:30 Mico ☆ 録画	10:00～10:30 Mico ☆☆☆	10:00～11:00 NEW Rie ☆	9:00～9:30 Kanae ☆ 録画
レッスン名		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	目覚めのヒーリングヨガ ※スタジオ開講無し	ボディメイクヨガ& ワークアウト	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	11:00～12:00 Mico ☆☆	NEW 11:30～12:30 Mayu ☆☆			10:45～11:45 Mico ☆	11:30～12:00 2.4週のみ開催 Kanae	10:30～11:30 Aya ☆☆
レッスン名	ベーシックヨガ	リフレッシュヨガ			リラックスヨガ	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						ツボと経絡のヨガ60	リラックスヨガ ※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 Rie ☆	19:00～20:00 Aya ☆☆		18:30～19:30 Saori ☆☆		
レッスン名		ツボと経絡のヨガ60	リンパデトックスヨガ		リフレッシュヨガ		
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			

※レッスンは予告なくインストラクターやプログラムが変更となる場合がございます。ご了承ください。