

12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間		6:40～7:10 Rie ☆☆	10:00～11:00 Aya ☆☆	NEW 6:00～7:00 Mico ☆ 録画	10:00～10:30 Mico ☆☆☆	10:00～11:00 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	アシュタンガヨガ基礎 ※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 ☆☆	11:30～12:30 Mayu ☆☆		<div style="border: 2px dashed red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 年末恒例 イベント 太陽礼拝 108回 ご案内 12月30日 (木) 10時30分～ (2時間程度) 参加費 1,500円 HPより お申込み </div>	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						録画 11:30～12:00 1.3週のみ開催 Mico ☆☆☆	14:00～15:00 Mico ☆ 録画
レッスン名						ボディメイクヨガ& ワークアウト ※スタジオ開講無し	リラックスヨガ ※スタジオ開講無し
時間		14:00～15:00 Mia ☆				12:30～13:30 Mico ☆☆	
レッスン名		リンパデトックスヨガ ※スタジオ開講無し				ツボと経絡のヨガ60	
時間		18:30～19:30 Rie ☆	19:00～20:00 Aya ☆☆		18:30～19:30 Saori ☆☆	<div style="border: 2px dashed red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 年末年始休業期間 12月31日(金)～1月3日(月) *12月27日(月).28日(火).29日(水).1月4日(火) 午後以降のレッスンは録画配信となります。 また、スタジオのレッスンが開講されない 場合は録画を配信することをご了承ください いませ。 </div>	
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。