

4月レッスンプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
時間	6:40～7:10 Mico 録画		10:00～11:00 Aya ☆☆		10:00～10:30 Mico ☆☆☆	10:00～11:00 Rie ☆☆	9:00～9:30 Mico 録画
レッスン名	太陽のエネルギーヨガ ※オンラインのみ		リフレッシュヨガ		ボディメイクヨガ	骨盤調整ヨガ	太陽のエネルギーヨガ ※オンラインのみ
時間	11:00～12:00 Mico ☆☆				10:45～11:45 Mico ☆		10:30～11:30 Aya ☆☆
レッスン名	ツボと経絡のヨガ				リラクソヨガ		ベーシックヨガ
時間		11:00～12:00 1.3週 Kanae ☆☆ 2.4週 Akari				12:00～13:00 Mico ☆☆☆	
レッスン名		骨盤調整ヨガ				ダイエットヨガ	
時間							
レッスン名							
時間		18:30～19:30 Rie ☆☆	19:00～20:00 Saori ☆		19:30～20:30 Aya ☆☆		
レッスン名		ベーシックヨガ	リンパデトックスヨガ		ツボと経絡のヨガ		
時間	20:00～21:00 1.3週 Mico ☆☆ 2.4週 Akemi	22:30～23:00 Mico 録画		22:00～22:30 Mico 録画			
レッスン名	リフレッシュヨガ	安眠ヨガ ※オンラインのみ		安眠ヨガ ※オンラインのみ			

※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。