

11月レッスンプログラム

※11/3(金・祝)は特別レッスンとなります

	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30		リフレッシュヨガ		ボディメイクヨガ	姿勢改善ヨガ	太陽のエネルギーヨガ30
時間					10:45～11:45 Mico ☆		10:30～11:30 Aya ☆☆
レッスン名					リンパデトックスヨガ		ベーシックヨガ
時間	11:00～12:00 Mico ☆☆	11:00～12:00 1.3週 Kanae ☆☆ 2.4週 Akari ☆☆				12:00～13:00 Mico ☆☆	
レッスン名	夏の経絡のヨガ ～胃・脾臓～	骨盤調整ヨガ				アシュタンガヨガ 初級クラス	
時間							
レッスン名							
時間	18:30～19:30 Mico ☆☆	18:30～19:30 Rie ☆☆	19:00～20:00 Akari ☆		19:30～20:30 Aya ☆☆		
レッスン名	リフレッシュヨガ	ベーシックヨガ	リラックスヨガ		～1日を整える～ ツボと経絡のヨガ		
時間	19:45～20:45 2・4週目のみ開講	22:30～23:00 Mico ☆ 録画		22:00～22:30 Mico ☆ 録画			
レッスン名	Mico ☆ リンパデトックスヨガ	安眠ヨガ30		安眠ヨガ30			

※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。