

# 7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					春の経絡ヨガ		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	リンパデトックスヨガ	姿勢改善ヨガ				パワーヨガ	
時間							
レッスン名							
時間	18:30～19:30 Mico ☆☆	19:00～20:00 Rie ☆☆	19:00～20:00 Akari ☆		19:30～20:30 Aya ☆☆		
レッスン名	骨盤調整ヨガ	ベーシックヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ		ヒーリングヨガ		
時間		22:30～23:00 Mico ☆ 録画		22:00～22:30 Mico ☆ 録画			
レッスン名		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。