

✿ Studio yogagocoro 5月スケジュール ✿

GW休みは5月2日(日)～5日(水)です

	月	火	水	木	金	土	日
午前	10:30-11:40 夏のやさしい YOGA ゆか	10:00-11:10 New インナー ビューティー YOGA ゆか	10:30-11:40 骨盤 メンテナンス しっかり動く YOGA よしみ	9:30～14:30 YOGA養成 トレーニング (5月13日 スタート)	10:30-11:40 夏の代謝 アップYOGA ゆか	10:00-11:10 ココロとカラダ を元気に！ デトックス YOGA ゆか	10:30-11:40 アンチ エイジング YOGA ゆうこ
午後	13:30-14:40 ヒーリング YOGA ゆか	11:30～15:30 YOGA アドバンス 養成トレーニング (開催中)	13:30-14:40 自律神経のバラ ンスを整える YOGA ゆか		13:30-14:40 免疫力UP YOGA ゆか	12:00-13:10 週末のリラク スYOGA よしみ	
夜	19:00-20:00 New ボディメイク YOGA ゆうこ		19:00-20:00 New1日の疲れ を癒すYOGA さちこ		19:00-20:00 静かな気持ちに なるYOGA よしみ	13:30-17:30 YOGA養成 トレーニング (4月17日 スタート)	