

1 Week Schedule

- 2022年5月 -

☆毎週火曜日／祝日／第5土・日はスタジオお休みいたします。GW休4/29～5/5

※1週間のスケジュールです。

	月	火	水	木	金	土	日
朝の レッスン		定休日				9:00～10:10 朝のゆっくり YOGA NEW あゆみ	9:00-10:10 朝のゆっくり YOGA NEW あゆみ
午前の レッスン	11:00-12:10 ゆっくりほぐす やさしいYOGA ゆか		11:00-12:10 自律神経を 整える YOGA みわこ		11:00-12:10 ココロとカラダ のしなやか YOGA ゆか	11:00-12:10 カラダをかるく ♪コリ解消 YOGA NEW ゆか	11:00-12:10 アンチエイジ ング YOGA ゆか
午後の レッスン	13:30-14:40 リラクゼーション ヨガ ゆか		13:30-14:40 自律神経を 整える YOGA ゆか	13:00-16:15 YOGA基礎講座 全10回	13:30-14:40 免疫力UP YOGA ゆか	13:00-16:15 YOGA基礎講座 全10回	
夜の レッスン	18:30-19:30 やさしい インナービュー ティヨガ NEW ゆか		19:00-20:00 自律神経を 整える YOGA みわこ		19:00-20:00 スローピンヤ ー サYOGA ゆか		