

12月 LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ ゆるゆるHOTヨガ 常 常温ヨガ

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1

2

3

4

5

6

10:00 - 11:15 常
コア ヨガ
NATSU

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:15 常
ビギナーピラティス
AKIKO

10:00 - 11:15 常
ボディメイク ヨガ
NATSU

18:00 - 19:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

7

8

9

10

11

12

13

10:00 - 11:00 H
全身デトックス ヨガ
MAKIKO

10:00 - 11:15 常
コア ヨガ
NATSU

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:15 常
ビギナーピラティス
AKIKO

10:00 - 11:15 常
ボディメイク ヨガ
NATSU

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

20:00 - 21:00 H
リラックス ヨガ
TAKAKO

18:00 - 19:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

14

15

16

17

18

19

20

15:00 - 17:00 常

ワークショップ

108回太陽礼拝
+ 美らチャーム

NATSU & TOMO

10:00 - 11:15 常
コア ヨガ
NATSU

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

08:15 - 09:30 常
ボディメイク ヨガ
NATSU

20:00 - 21:00 H
リラックス ヨガ
TAKAKO

18:00 - 19:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

21

22

23

24

25

26

27

10:00 - 11:00 H
全身デトックス ヨガ
MAKIKO

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:15 常
ボディメイク ヨガ
NATSU

10:00 - 11:15 常
ビギナーピラティス
AKIKO

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

20:00 - 21:00 H
リラックス ヨガ
TAKAKO

18:00 - 19:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

20:00 - 21:00 H
ゆっくり緩める陰 ヨガ
NATSU

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

28

29

30

31

1

2

3

10:00 - 11:00 H
全身デトックス ヨガ
MAKIKO

10:00 - 11:15 常
コア ヨガ
NATSU

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

18:00 - 19:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO