

Meli`ano Kiyoshikojin 4月レッスンスケジュール

※月1回の「陰ヨガ with チャクラ」は、4月13日14:00~の開催となります。
 (参加費用: 会員様500円・会員様以外3,500円)

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
	お休み	お休み	9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆ Youko	9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una	
				11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	11:00~12:00 経絡ストレッチヨガ ★ Aya
				19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ		
7	8	9	10	11	12	13	
9:30~10:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya	9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆ mami	お休み	9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	お休み		9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★ Youko	
11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri		11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★★ YOSHIE	11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	お休み	11:00~12:00 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ	
	19:30~20:30 メンテナンスヨガ ★☆ 代行 Aya		19:30~20:30 セルフリフレクソロジー &不調改善ヨガ Tomoko			14:00~15:30 陰ヨガwith チャクラ(90分) ★☆ Tomoyo	
14	15	16	17	18		19	20
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆ Youko	9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una	
11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	11:00~12:00 「美」ピラティス ★☆ Youko	12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆ mami	11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	お休み	
	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE		19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ			
21	22	23	24	25	26	27	
9:30~10:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya	9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆ mami	11:00~12:00 リラックスフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	お休み	9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	9:30~10:30 モーニングリフレッシュヨガ ★★ Narumi	
11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri	12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★★ mami	11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★★ YOSHIE		11:00~12:00 チェアストレッチヨガ ★~★★ Kayo	11:00~12:00 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ	
	19:30~20:30 メンテナンスヨガ ★☆ YOSHIE	19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19:30~20:30 セルフリフレクソロジー &不調改善ヨガ Tomoko				
28	29	30	お休み				
	9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko	11:00~12:00 リラックスフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una					
	11:00~12:00 「美」ピラティス ★☆ Youko	12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆ mami					
	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE	19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya					