

Meli`ano Kiyoshikojin 9月レッスンスケジュール

※月1回の「陰ヨガ with チャクラ」は、9月11日(金)19：30～の開催となります。

(90分レッスン参加費用：会員様500円・会員様以外3,500円)

月	火	水	木	金	土	日
	1 9：30～10：30 「美」ピラティス ★☆☆ Youko	2 11：00～12：00 爽やかリフレッシュヨガ ★ 代行 Aya	3	4 9：30～10：30 やさしいフローヨガ ★☆☆ Una	5 9：30～10：30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	6 9：30～10：30 やさしいピラティス ★☆☆ Youko
	10：45～11：45 自律神経を整えるヨガ ★ 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	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	10：45～11：45 ほぐしヨガ (フォームローラー) ☆ Youko
	19：30～20：30 メンテナスヨガ ★☆☆ YOSHIE		19：30～20：30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19：00～20：00 ナイトフローヨガ ★☆☆ Airi		
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	お休み	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	お休み		9：30～10：30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	9：30～10：30 モーニングフローヨガ ★★ Youko
11：00～12：00 カラダリセットヨガ ★☆☆ Kayo		12：30～13：30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆☆ mami		骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11：00～12：00 ボールストレッチヨガ ★～☆☆ Kayo	10：45～11：45 やすらぎのヨガニードラ ★ Youko
		19：30～20：30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya		19：30～21：00 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 「美」ピラティス ★☆☆ Youko	お休み		9：30～10：30 やさしいフローヨガ ★☆☆ Una	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	10：45～11：45 自律神経を整えるヨガ ★ Youko		11：00～12：00 すっきりベーシックヨガ ★☆☆ Aya	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 ディープリラックスヨガ ★ Una
	19：30～20：30 メンテナスヨガ ★☆☆ YOSHIE		19：30～20：30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya			
21	22	23	24	25	26	27
お休み	お休み	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		12：30～13：30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆☆ mami	11：00～12：00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11：00～12：00 チェアストレッチヨガ ★～☆☆ Kayo	
		19：30～20：30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya		19：00～20：00 ナイトフローヨガ ★☆☆ Airi		
28	29	30				
9：30～10：30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	お休み	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 カラダリセットヨガ ★☆☆ Kayo		12：30～13：30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆☆ mami				
		19：30～20：30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya				