

# Meli`ano Kiyoshikojin 8月レッスンスケジュール

※8月4日(日)のYing YOGAは、90分特別クラスとなります。  
(参加費用:会員様500円・会員様以外3,500円)

●男女共に参加可能:火・水・金曜日夜、3日・17日(土)、25日(日)11時から、18日(日)12時半から

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
			9:30~10:30 ディープリラクソヨガ ★ TOMO	9:30~10:30 お目覚めフローヨガ ★ eri	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 ボディメイクヨガ ★★ YOSHIE	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	※11:00~12:30 マインドフルネス Ying YOGA 90分特別クラス ★ NAO
			19:30~20:30 安眠へ導く 夜のリラクソヨガ ★ TOMO			
5	6	7	8	9	10	11
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	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆☆ mami	9:30~10:30 ディープリラクソヨガ ★ TOMO	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	お 休 み
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	11:00~12:00 リラクソフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	11:00~12:00 お昼のフローヨガ ★ eri	11:00~12:00 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	
	19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya		19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE	19:30~20:30 夜のリラクソピラティス ★ クロダ エミ		
12	13	14	15	16	17	18
お 休 み	お 休 み	お 休 み	お 休 み	9:30~10:30 骨盤底筋エクササイズ (通常クラス・初めての方) ★Ryoko	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 やさしいピラティス (骨盤底筋エクサ+ピラティス) Ryoko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	11:00~12:00 女性ホルモンを整える リラクソヨガ ★ TOMO
						12:30~13:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya
19	20	21	22	23	24	25
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	9:30~10:30 エナジーフローヨガ ★★ mami	9:30~10:30 ディープリラクソヨガ ★ TOMO	お 休 み	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	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	11:00~12:00 お昼のフローヨガ ★ eri		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 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya		19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE		19:30~20:30 夜のリラクソピラティス ★ クロダ エミ	
26	27	28	29	30	31	お 休 み
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 美姿勢ピラティス ★ クロダ エミ	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆☆ mami	9:30~10:30 ディープリラクソヨガ ★ TOMO	9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★ Youko	お 休 み	
11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★ Kayo	11:00~12:00 すっきりベジックヨガ ★ Aya	11:00~12:00 リラクソフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	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		
	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 安眠へ導く 夜のリラクソヨガ ★ TOMO			