

Meli`ano Kiyoshikojin 8月レッスンスケジュール

※月1回の「陰ヨガ with チャクラ（90分）」は、今月はお休みになります。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					9：30～10：30 朝のヒーリングヨガ ★（アロマ） K a y o	お 休 み
					11：00～12：00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ A y a	
3	4	5	6	7	8	9
9：30～10：30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ A y a	9：30～10：30 「美」ピラティス ★☆ Y o u k o	11：00～12：00 爽やかリフレッシュヨガ ★ Y O S H I E	9：30～10：30 お目覚めリラックスヨガ ★ e r i		9：30～10：30 朝のヒーリングヨガ ★（アロマ） K a y o	9：30～10：30 モーニングフローヨガ ★★ Y o u k o
11：00～12：00 カラダリセットヨガ ★☆ K a y o	10：45～11：45 自律神経を整えるヨガ ★ Y o u k o	12：30～13：30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆ m a m i	11：00～12：00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ A y a	骨盤底筋エクササイズ ★ R y o k o	11：00～12：00 ボールストレッチヨガ ★～★☆ K a y o	10：45～11：45 やすらぎのヨガニードラ ★ Y o u k o
	19：30～20：30 メンデナンスヨガ ★☆ Y O S H I E	19：30～20：30 おやすみ前の調整ヨガ ★ A y a		19：00～20：00 ナイトフローヨガ ★☆ A i r i		
10	11	12	13	14	15	16
9：30～10：30 経絡ストレッチヨガ ★ A y a	お 休 み	お 休 み	お 休 み	お 休 み	お 休 み	9：30～10：30 エネルギーチャージヨガ ★★ U n a
11：00～12：00 カラダリセットヨガ ★☆ K a y o						10：45～11：45 ディープリラックスヨガ ★ U n a
17	18	19	20	21	22	23
お休み	9：30～10：30 「美」ピラティス ★☆ Y o u k o	11：00～12：00 爽やかリフレッシュヨガ ★ Y O S H I E	お休み		9：30～10：30 朝のヒーリングヨガ ★（アロマ） K a y o	9：30～10：30 モーニングリフレッシュヨガ ★★ N a r u m i
11：00～12：00 カラダリセットヨガ ★☆ K a y o	10：45～11：45 自律神経を整えるヨガ ★ Y o u k o	12：30～13：30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆ m a m i	11：00～12：00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ A y a	11：00～12：00 骨盤底筋エクササイズ ★ R y o k o	11：00～12：00 チェアストレッチヨガ ★～★☆ K a y o	
	19：30～20：30 メンデナンスヨガ ★☆ Y O S H I E		19：30～20：30 おやすみ前の調整ヨガ ★ A y a	19：00～20：00 ナイトフローヨガ ★☆ A i r i		
24	25	26	27	28	29	30
9：30～10：30 経絡ストレッチヨガ ★ A y a	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～ ★ U n a	9：30～10：30 お目覚めリラックスヨガ ★ e r i	9：30～10：30 やさしいフローヨガ ★☆ U n a	9：30～10：30 朝のヒーリングヨガ ★（アロマ） K a y o	9：30～10：30 やさしいピラティス ★☆ Y o u k o
11：00～12：00 カラダリセットヨガ ★☆ K a y o		12：30～13：30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆ m a m i	11：00～12：00 すっきりベーシックヨガ ★☆ A y a	11：00～12：00 骨盤底筋エクササイズ ★ R y o k o	11：00～12：00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ A y a	10：45～11：45 ほぐしヨガ （フォームローラー） ☆ Y o u k o
	19：30～20：30 ゆったりキャンドルヨガ ★ Y O S H I E	19：30～20：30 おやすみ前の調整ヨガ ★ A y a				
31						
お 休 み						