

Meli`ano Kiyoshikojin 1月レッスンスケジュール

※月1回、1月26日(日)の「陰ヨガ with チャクラ」は、90分の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・木(隔週)・金(隔週)夜、水曜日12時半から、
18日(土)11時から、12日・26日(日)11時から、12日(日)12時半から

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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 ★★ Una 11:00~12:00 経絡ストレッチヨガ ★ Aya
6	7	8	9	10	11	12
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 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 ディープリラクソスヨガ ★ 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	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 「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 お昼のスローヨガ ★☆☆ eri	11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11:00~12:00 ポールストレッチヨガ ★~☆☆ 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 夜のリセットピラティス ★☆☆ クロダ エミ		12:30~13:30 体の硬さを感じる人のためのゆるヨガ ★ Aya
13	14	15	16	17	18	19
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆☆ mami	お休み	9:30~10:30 ディープリラクソスヨガ ★ 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 カラダリセットヨガ ★☆☆ Kayo	11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆☆ Aya		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	11:00~12:00 女性ホルモンを整えるリラクソスヨガ ★ TOMO
	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE		19:30~20:30 安眠へ導く夜のリラクソスヨガ ★ TOMO			
20	21	22	23	24	25	26
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 リラクソスフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	お休み	9:30~10:30 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 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 エナジーフローヨガ ★☆☆★ mami		11:00~12:00 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	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 夜のリセットピラティス ★☆☆ クロダ エミ	
27	28	29	30	31		
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆☆ mami	11:00~12:00 リラクソスフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	9:30~10:30 ディープリラクソスヨガ ★ TOMO	9:30~10:30 お目覚めフローヨガ ★☆☆ eri		
11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆☆ Kayo	11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆☆ Aya	12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆☆ mami	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 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 安眠へ導く夜のリラクソスヨガ ★ TOMO			