

# Meli`ano Kiyoshikojin 3月レッスンスケジュール

※月1回の「陰ヨガ with チャクラ」は、3月27日19:30~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	水	木	金	土	日
						<b>1</b> 9:30~10:30 やさしいピラティス ★☆ Youko 11:00~12:00 ほぐしヨガ (フォームローラー) ☆ Youko
<b>2</b> 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya 11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	<b>3</b> 9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko 11:00~12:00 「美」ピラティス ★☆ Youko	<b>4</b> 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 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	<b>5</b> 9:30~10:30 お目覚めリラクソスヨガ ★ eri 11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★★ YOSHIE	<b>6</b> 9:30~10:30 やさしいフローヨガ ★☆ Una 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	<b>7</b> 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★ (アロマ) Kayo 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	<b>8</b> 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★ Youko 11:00~12:00 やすらぎのヨガニードラ ★ Youko
<b>9</b> 9:30~10:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya 11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	<b>10</b> 9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆ mami	<b>11</b> 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 12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★☆~★★ mami 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	<b>12</b> 9:30~10:30 お目覚めリラクソスヨガ ★ eri 11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	<b>13</b> お休み	<b>14</b> 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★ (アロマ) Kayo 11:00~12:00 ボールストレッチヨガ ★~★★ Kayo	<b>15</b> 9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una 11:00~12:00 ディープリラクソスヨガ ★ Una
<b>16</b> お休み	<b>17</b> 9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko 11:00~12:00 「美」ピラティス ★☆ Youko 19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE	<b>18</b> 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya 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	<b>19</b> 9:30~10:30 お目覚めリラクソスヨガ ★ eri 11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★★ YOSHIE	<b>20</b> 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★☆ Airi	<b>21</b> 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★ (アロマ) Kayo 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	<b>22</b> 9:30~10:30 モーニングリフレッシュヨガ ★★ Narumi
<b>23</b> 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya 11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	<b>24</b> 9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆ mami	<b>25</b> 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya 12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★☆~★★ mami 19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	<b>26</b> 9:30~10:30 お目覚めリラクソスヨガ ★ eri 11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	<b>27</b> 11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	<b>28</b> 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★ (アロマ) Kayo 11:00~12:00 チェアストレッチヨガ ★~★★ Kayo	<b>29</b> お休み
<b>30</b> お休み	<b>31</b> お休み	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			