

# Meli`ano Kiyoshikojin 4月レッスンスケジュール

※4月6日(土)のYing YOGAは、90分特別クラスとなります。  
(参加費用:会員様5000円・会員様以外3,500円)

■男女共に参加可能:月・火・水曜日夜、20日(土)、7・14・28日(日)11時から、21日(日)12時半から

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	お休み	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	9:30~10:30 ディープリラックスヨガ ★ 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		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		※11:00~12:30 マインドフルネス Ying YOGA 90分特別クラス ★☆ NAO	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya
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	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE			
8	9	10	11	12	13	14
お休み	9:30~10:30 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	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 エネルギーチャージヨガ ★★ Una
	11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	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 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 安眠へ導く 夜のリラックスヨガ ★ TOMO		
15	16	17	18	19	20	21
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	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	9:30~10:30 ディープリラックスヨガ ★ TOMO	9:15~10:30 身体を柔らかくするクラス ~胸をひらく後屈~ ★☆~★★ NAO	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	12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~★☆ ※代行 YOSHIE	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 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 リラックスヨガ ★ TOMO
お休み		19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE			12:30~13:30 心休まるチェアヨガ ★ Aya
22	23	24	25	26	27	28
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	9:30~10:30 ディープリラックスヨガ ★ 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		12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★★ 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	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 安眠へ導く 夜のリラックスヨガ ★ TOMO			
29	30					
お休み	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					