Meli`ano Kiyoshikojin II月レッスンスケジュール

※月1回の「陰ヨガ with チャクラ」は、11月24日15:00~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)

■男女共に参加可能:18日(火)夜・水曜日夜、水曜日12時半から

1日・15日(土)11時から

月	火	水	木	金	土	В
					0 - 20 - 10 - 20	2
					9:30~10:30	9:30~10:30
					朝のヒーリングヨガ	ワークアウトピラティス
					★ (アロマ)	**
					Кауо	Youko
					11:00~12:00	11:00~12:00
					肩腰ゆるめる筋調整ヨガ	ほぐしヨガ
					. *	(フォームローラー)
					Ауа	☆ Youko
3	4	5	6	7	8	9
9:30~10:30	-	11:00~12:00	9:30~10:30	-	9:30~10:30	9:30~10:30
経絡ストレッチヨガ		リラックスフローヨガ	お目覚めリラックスヨガ		朝のヒーリングヨガ	モーニングフローヨガ
**		~アロマの香りに包まれて~	*		************************************	**
Aya	45	★ Una	eri		Kayo	Youko
11:00~12:00	お	12:30~13:30	11:00~12:00		11:00~12:00	11:00~12:00
カラダリセットヨガ	休	姿勢改善ヨガ	すっきりベーシックヨガ	骨盤底筋エクササイズ	ポールストレッチヨガ	やすらぎのヨガニードラ
★☆		~カラダの使い方~	*☆	*	*~*☆	*
Kayo	み	*☆ mami	Aya	Ryoko	Kayo	Youko
, 0		19:30~20:30	/-	19:30~20:30		
		おやすみ前の調整ヨガ		ナイトフローヨガ		
		*		★☆		
		Aya		Airi		
10	11	12	13	14	15	16
9:30~10:30	9:30~10:30	11:00~12:00	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30
体の硬さを感じる人のための	体を整えるピラティス	肩腰ゆるめる筋調整ヨガ	お目覚めリラックスヨガ		朝のヒーリングヨガ	エネルギーチャージヨガ
ゆるヨガ	★ ☆	*	*		★ (アロマ)	**
★ Aya	mami	Ауа	eri	+\	Кауо	Una
11:00~12:00	11:00~12:00	12:30~13:30	11:00~12:00	お	11:00~12:00	11:00~12:00
カラダリセットヨガ	お昼のスローヨガ	エナジーフローヨガ	ボディメイクヨガ	休	肩腰ゆるめる筋調整ヨガ	ディープリラックスヨガ
*☆	★ ☆	**	**	 み	*	*
Kayo	eri	mami	YOSHIE	07	Ауа	Una
	19:30~20:30	19:30~20:30				
	ゆったりキャンドルヨガ	おやすみ前の調整ヨガ				
	*	*				
	YOSHIE	Ауа				
17	18	19	20	21	22	23
9:30~10:30	9:30~10:30	11:00~12:00	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	
経絡ストレッチヨガ	自律神経を整えるヨガ	リラックスフローヨガ	お目覚めリラックスヨガ	やさしいフローヨガ	朝のヒーリングヨガ	
*	*	~アロマの香りに包まれて~	*	★☆	★ (アロマ)	
A y a	Youko		eri	Una	Кауо	お
11:00~12:00	11:00~12:00	12:30~13:30	11:00~12:00		11:00~12:00	
カラダリセットヨガ	「美」ピラティス	姿勢改善ヨガ	すっきりベーシックヨガ	骨盤底筋エクササイズ	チェアストレッチヨガ	休
★ ☆	★ ☆	~カラダの使い方~	★☆	*	★~ ★☆	み
Кауо	Youko	★☆ mami	Ауа	Ryoko	Kayo	,
	19:30~20:30	19:30~20:30		19:30~20:30		
	メンテナンスヨガ	おやすみ前の調整ヨガ		ナイトフローヨガ		
	★ ☆	*		★☆		
	YOSHIE	Aya	_	Airi		
24	25	26	27	28	29	30
	9:30~10:30	11:00~12:00	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30
	体を整えるピラティス	肩腰ゆるめる筋調整ヨガ	お目覚めリラックスヨガ	やさしいフローヨガ		モーニングリフレッシュヨガ
	★☆	*	* .	*☆		**
		Aya	eri	U n a	お	Narumi
11 00 12 22	mam i	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	44 00 10 00			I .
11:00~12:00	11:00~12:00	12:30~13:30	11:00~12:00	11:00~12:00		
カラダリセットヨガ	11:00~12:00 お昼のスローヨガ	12:30~13:30 エナジーフローヨガ	ボディメイクヨガ	骨盤底筋エクササイズ	休	
カラダリセットヨガ ★☆	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆	12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★★	ボディメイクヨガ ★★	骨盤底筋エク リリ イズ ★		
カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri	12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★★ mami	ボディメイクヨガ	骨盤底筋エクササイズ	休	
カラダリセットヨガ ★☆ Kayo 15:00~16:30	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri 19:30~20:30	12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★★ mami 19:30~20:30	ボディメイクヨガ ★★	骨盤底筋エク リリ イズ ★	休	
カラダリセットヨガ ★☆ Kayo 15:00~16:30 陰ヨガwithチャクラ(90分)	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri 19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ	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	ボディメイクヨガ ★★	骨盤底筋エク リリ イズ ★	休	
カラダリセットヨガ ★☆ Kayo 15:00~16:30	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri 19:30~20:30	12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★★ mami 19:30~20:30	ボディメイクヨガ ★★	骨盤底筋エク リリ イズ ★	休	