

Meli`ano Kiyoshikojin 11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		日	
										1	2		
										9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	9:30~10:30 ワークアウトピラティス ★★ Youko		
										11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	11:00~12:00 ほぐしヨガ (フォームローラー) ☆ Youko		
3	4			5	6	7		8	9				
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 お目覚めリラックスヨガ ★ eri			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				12:30~13:30 姿勢改善ヨガ 〜カラダの使い方〜 ★☆ mami	11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko		11:00~12:00 ボールストレッチヨガ ★~☆☆ Kayo	11:00~12:00 やすらぎのヨガニードラ ★ Youko				
				19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya			19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★☆ Airi						
10	11			12	13		14		15	16			
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 体を整えるピラティス ★☆ mami			11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	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	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	11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★★ YOSHIE			11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	11:00~12:00 ディープリラックスヨガ ★ Una				
	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									
17	18			19	20		21		22	23			
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	9:30~10:30 自律神経を整えるヨガ ★ 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〜 ★ Aya	9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	9:30~10:30 やさしいフローヨガ ★☆ Una		9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	お休み				
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 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	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					
	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 ナイトフローヨガ ★☆ Airi						
24	25			26	27		28		29	30			
	9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆ mami			11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	9:30~10:30 やさしいフローヨガ ★☆ Una		お休み	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	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	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							
15:00~16:30 陰ヨガwithチャクラ(90分) ★ Tomovo	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									