

# Meli`ano Kiyoshikojin 1月レッスンスケジュール

※月1回の「陰陽ヨガ」は、1月18日(日)10：00～の開催となります。

●男女共に参加可能：13日・27日(火)夜・水曜日夜、水曜日12時半から  
17日・31日(土)11時から

(90分レッスン参加費用：会員様500円・会員様以外3,500円)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			お休み	お休み	お休み	お休み
5	6	7	8	9	10	11
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 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 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 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 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 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 ナイトフローヨガ ★☆ Airi		
12	13	14	15	16	17	18
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 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 ★ 代行 Aya	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	10：00～11：30 陰陽ヨガ (90分) ★☆ Tomoyo
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	11：00～12：00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	
	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	20	21	22	23	24	25
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 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 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	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	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	
	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 ナイトフローヨガ ★☆ Airi		
26	27	28	29	30	31	
お休み	9：30～10：30 体を整えるピラティス ★☆ mami	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	お休み	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	
	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 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	
	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				