

# 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。  
(90分レッスン参加費用：会員様500円・会員様以外3,500円)

男女共に参加可能：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

月	火	水	木	金	土	日
			お 休 み	お 休 み	お 休 み	お 休 み
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
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 ★ Youko	11:00~12:00 ポ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		
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
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 ★ Youko	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				
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
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 すっきりペーシックヨガ ★☆ Aya	11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Youko	11:00~12:00 チエアストレッチヨガ ★～★☆ 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		
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
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 ★ Youko	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				