

Meli`ano Kiyoshikojin 3月レッスンスケジュール

※月1回の「陰ヨガ with チャクラ」は、3月16日14:00~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: 火・水・金曜日夜、水曜日12時半から、1日・29日(土)11時から
9日・23日(日)11時から

月	火	水	木	金	土	日
					1 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	2 お休み
3 9:30~10:30 体の硬さを感じる人のためのゆるヨガ ★ Aya 11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	4 お休み	5 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 12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆ mami	6 9:30~10:30 ディープリラクسسヨガ ★ TOMO 11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri	7 9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆ Youko 11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	8 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo 11:00~12:00 ボールストレッチヨガ ★~★☆ Kayo	9 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★☆ Youko 11:00~12:00 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ
	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE		19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya			
10 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya 11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	11 9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆ mami 11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	12 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 12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★☆ mami	13 9:30~10:30 ディープリラクسسヨガ ★ TOMO 11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★☆ YOSHIE	14 9:30~10:30 お目覚めリラクسسヨガ ★ eri 11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	15 お休み	16 9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★☆ Una 11:00~12:00 女性ホルモンを整える リラクسسヨガ ★ TOMO 14:00~15:30 陰ヨガwith チャクラ(90分) ★☆ Tomoyo
	19:30~20:30 メンテナンスヨガ ★☆ YOSHIE		19:30~20:30 安眠へ導く 夜のリラクسسヨガ ★ TOMO	19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ		
17 9:30~10:30 体の硬さを感じる人のためのゆるヨガ ★ Aya 11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	18 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	19 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya 12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆ mami	20 9:30~10:30 ディープリラクسسヨガ ★ TOMO 11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri	21 9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆ Youko 11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	22 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo 11:00~12:00 チェアストレッチヨガ ★~★☆ Kayo	23 9:30~10:30 モーニングリフレッシュヨガ ★☆ Narumi 11:00~12:00 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ
	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE	19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	お休み			
24 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya 11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	25 9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆ mami 11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	26 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya 12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★☆ mami	27 お休み	28 9:30~10:30 お目覚めリラクسسヨガ ★ eri 11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	29 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	30 9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★☆ Una 11:00~12:00 経絡ストレッチヨガ ★ Aya
	お休み	19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19:30~20:30 安眠へ導く 夜のリラクسسヨガ ★ TOMO	19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ		
31 お休み						