

# 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15日19:30~の開催となります。  
(60分クラスの場合の追加料金はございません)

■男女共に参加可能：火・水・金曜日夜、水曜日12時半から、2日・16日(土)11時から  
10日・24日(日)11時から、17日(日)12時半から

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
				9:30~10:30 お目覚めフローヨガ ★☆☆ eri	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 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	11:00~12:00 調整中
4	5	6	7	8	9	10
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 アライメントフローヨガ ★☆☆ Youko	お休 み	9:30~10:30 ディープリラクソヨガ ★ TOMO	9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆☆ Youko	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 「美」ピラティス ★☆☆ Youko		11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆☆ eri	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 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 夜のリセットピラティス ★☆☆ クロダ エミ		
11	12	13	14	15	16	17
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆☆ mami	11:00~12:00 リラクソフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	お休 み	9:30~10:30 お目覚めフローヨガ ★☆☆ eri	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 すっきりベーシックヨガ ★☆☆ Aya	12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆☆ 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	11:00~12:00 女性ホルモンを整える リラクソヨガ ★ TOMO
	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 陰ヨガwith チャクラ(60分) ★☆☆ Tomoyo		12:30~13:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya
18	19	20	21	22	23	24
お休 み	9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆☆ Youko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	9:30~10:30 ディープリラクソヨガ ★ TOMO	お休 み	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 「美」ピラティス ★☆☆ Youko	12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★☆☆ mami	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆☆ eri		11:00~12:00 チェアストレッチヨガ ★~☆☆ Kayo	11:00~12:00 美姿勢ピラティス ★☆☆ クロダ エミ
		19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE		19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆☆ クロダ エミ	
25	26	27	28	29	30	
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆☆ mami	11:00~12:00 リラクソフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	9:30~10:30 ディープリラクソヨガ ★ TOMO	9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆☆ Youko	お休 み	
11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆☆ Kayo	11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆☆ Aya	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		
	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 安眠へ導く 夜のリラクソヨガ ★ TOMO			