

Meli`ano Kiyoshikojin 5月レッスンスケジュール

※5月18日(日)のYing YOGAは、90分特別クラスとなります。

(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：月・水曜日夜、4日(土)、12日・26日(日)11時から、19日(日)12時半から

ゴールデンウィーク
骨盤底筋エクササイズDay☆

月	火	水	木	金	土	日		
		1 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	2 9:30~10:30 ディープリラックスヨガ ★ TOMO	3 9:30~10:30 骨盤底筋エクササイズ① 初めてや慣れていない方向け ★ Ryoko	4 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★ (アロマ) Kayo	お休み		
		12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆ mami	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② 定期的を受けている方向け ★ Ryoko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya			
		19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE					
6 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	7 9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko	お休み	お休み	10 9:30~10:30 お目覚めフローヨガ ★☆ eri	11 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★ (アロマ) Kayo	12 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 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 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19:30~20:30 メンテナンスヨガ ★☆ YOSHIE							
13 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	14 9:30~10:30 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ	15 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	16 9:30~10:30 ディープリラックスヨガ ★ TOMO	お休み	18 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★ (アロマ) Kayo	19 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 エナジーフローヨガ ★★ mami	11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★★ YOSHIE		※11:00~12:30 マインドフルネス Ying YOGA 90分特別クラス ★☆ NAO	11:00~12:00 女性ホルモンを整える リラックスヨガ ★ TOMO		
19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya		19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ	19:30~20:30 安眠へ導く 夜のリラックスヨガ ★ TOMO			12:30~13:30 心休まるチェアヨガ ★ Aya		
20 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	お休み	22 11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	23 9:30~10:30 ディープリラックスヨガ ★ TOMO	お休み	お休み	26 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		12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆ mami	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 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 メンテナンスヨガ ★☆ YOSHIE	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE					
27 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	28 9:30~10:30 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ	お休み	30 9:30~10:30 ディープリラックスヨガ ★ TOMO	31 9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆ Youko				
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		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 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya			19:30~20:30 安眠へ導く 夜のリラックスヨガ ★ TOMO					