

# Meli`ano Kiyoshikojin 5月レッスンスケジュール

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
			9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	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	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★ Youko
			11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	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 やすらぎのヨガニードラ ★ Youko
				19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ		
<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 陰陽ヨガ ★☆ Tomoyo	お休み	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		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 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 セルフリフレクソロジー &不調改善ヨガ ★ Tomoko			
<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 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	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 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	11:00~12:00 ディープリラックスヨガ ★ Una
	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		
<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 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	10:00~12:00 トライやるウィーク 体験活動 (通常レッスンはお休み)	9:30~10:30 お目覚めリラックスヨガ ★ eri	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 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 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 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 セルフリフレクソロジー &不調改善ヨガ ★ Tomoko			12:30~13:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
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 リラックスフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	お休み	11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	お休み	
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				
	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				