

Meli`ano Kiyoshikojin 10月レッスンスケジュール

※月1回の「陰ヨガ with チャクラ」は、10月9日(金)19：30～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)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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 やさしいピラティス ★☆☆ Youko
				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	10：45～11：45 ほぐしヨガ (フォームローラー) ☆ Youko
				19：00～20：00 ナイトフローヨガ ★☆☆ Airi		
5	6	7	8	9	10	11
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 「美」ピラティス ★☆☆ Youko	11：00～12：00 爽やかリフレッシュヨガ ★ YOSHIE	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	10：45～11：45 自律神経を整えるヨガ ★ Youko	12：30～13：30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆☆ mami	11：00～12：00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	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	10：45～11：45 やすらぎのヨガニードラ ★ Youko
	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		19：30～21：00 陰ヨガwithチャクラ(90分) ★ Tomoyo		
12	13	14	15	16	17	18
9：30～10：30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	お休み	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 ★ 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 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 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	10：45～11：45 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 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya		19：00～20：00 ナイトフローヨガ ★☆☆ Airi		
19	20	21	22	23	24	25
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 「美」ピラティス ★☆☆ Youko	11：00～12：00 爽やかリフレッシュヨガ ★ YOSHIE	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	10：45～11：45 自律神経を整えるヨガ ★ Youko	12：30～13：30 姿勢改善ヨガ ～カラダの使い方～ ★☆☆ mami	11：00～12：00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya		11：00～12：00 チェアストレッチヨガ ★ Kayo	
	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				
26	27	28	29	30	31	
9：30～10：30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	お休み	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 ★ eri		お休み	
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 すっきりベーシックヨガ ★☆☆ Aya	骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko		
	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				