

# Meli`ano Kiyoshikojin 6月レッスンスケジュール

※月1回の「陰ヨガ with チャクラ」は、6月12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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ 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 ★ 代行 Aya	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 やさしいピラティス ★☆☆ 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	お休み	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
	19:30~20:30 メンテナンスヨガ ★☆☆ YOSHIE	19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya		19:00~20:00 ナイトフローヨガ ★☆☆ Airi		
8	9	10	11	12	13	14
9:30~10:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ 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 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	お休み
11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆☆ Kayo		12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★☆☆★ 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 ボールストレッチヨガ ★~☆☆ Kayo	
	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		19:30~21:00 陰ヨガwithチャクラ(90分) ★ Tomoyo		
15	16	17	18	19	20	21
お休み	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 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
	10:45~11:45 自律神経を整えるヨガ ★ Youko	12:30~13:30 ポール美姿勢コンディショニング ★☆☆ YOSHIE	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 ディープリラックスヨガ ★ Una
	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		19:00~20:00 ナイトフローヨガ ★☆☆ Airi		
22	23	24	25	26	27	28
9:30~10:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ 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 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		12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★☆☆★ 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 チェアストレッチヨガ ★~☆☆ Kayo	
		19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya				
29	30					
9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	9:30~10:30 「美」ピラティス ★☆☆ 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					
	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE					