

Meli`ano Kiyoshikojin 9月レッスンスケジュール

■男女共に参加可能：火・水・金曜日夜、水曜日9時半から、7日・21日(土)11時から
8日・22日(日)11時から、29日(日)12時半から

月	火	水	木	金	土	日
						1 9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una
2 9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	3 9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko	4 9:30~10:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆ mami	お休み	6 9:30~10:30 お目覚めフローヨガ ★☆ eri	7 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	8 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 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya		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 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 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ		
9 お休み	10 9:30~10:30 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ	11 9:30~10:30 エナジーフローヨガ ★★ mami	12 9:30~10:30 ディープリラクソスヨガ ★ TOMO	13 9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆ Youko	14 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	お休み
	11:00~12:00 すっきりベジックヨガ ★☆ Aya	11:00~12:00 リラクソスフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	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	
	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 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE			
16 お休み	17 9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko	18 9:30~10:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆ mami	19 9:30~10:30 ディープリラクソスヨガ ★ TOMO	20 9:30~10:30 お目覚めフローヨガ ★☆ eri	21 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	22 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 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 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	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 安眠へ導く 夜のリラクソスヨガ ★ TOMO	19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ		
23 お休み	24 9:30~10:30 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ	25 9:30~10:30 エナジーフローヨガ ★★ mami	26 9:30~10:30 ディープリラクソスヨガ ★ TOMO	お休み	28 9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	29 9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una
	11:00~12:00 すっきりベジックヨガ ★☆ Aya	11:00~12:00 リラクソスフローヨガ ~アロマの香りに包まれて~ ★ Una	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 女性ホルモンを整える リラクソスヨガ ★ 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 安眠へ導く 夜のリラクソスヨガ ★ TOMO			12:30~13:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya
30 9:30~10:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya						
11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo						