

2月
40分

日

月

火

水

木

金

土

2

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝ヨガ

3

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝のボディメイクヨガ

8:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

4

9:00-9:40 / 元田先生
マインドフルネスヨガ

10:00-10:40 / 知子先生
肩こり改善ヨガ

11:00-11:00 / 知子先生
リラックスヨガ

5

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝のリセットヨガ

08:45-09:25 / 中村(中川)先生
ストレッチ in Shake Yoga

6

6:20-7:00 / 元田先生
やさしい朝ヨガと瞑想

9:30-10:10 / 杉崎先生
骨盤底筋ヨガ

14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

7

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝の筋膜リリースヨガ

9:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

20:20-21:00 / 元田先生
上質の眠りへヒーリングヨガ

8

9:30-10:10 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

9

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝ヨガ

9:30-10:10 / みゆき先生
月替わりルーシーダットン

10

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝のボディメイクヨガ

8:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

11

9:00-9:40 / 元田先生
マインドフルネスヨガ

10:00-10:40 / 知子先生
肩こり改善ヨガ

11:00-11:00 / 知子先生
リラックスヨガ

12

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝のリセットヨガ

08:45-09:25 / 中村(中川)先生
ストレッチ in Shake Yoga

13

6:20-7:00 / 元田先生
やさしい朝ヨガと瞑想

9:30-10:10 / 杉崎先生
骨盤底筋ヨガ

14

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝の筋膜リリースヨガ

9:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

20:20-21:00 / 元田先生
上質の眠りへヒーリングヨガ

15

9:30-10:10 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

16

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝ヨガ

9:30-10:10 / みゆき先生
月替わりルーシーダットン

17

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝のボディメイクヨガ

8:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

18

9:00-9:40 / 元田先生
マインドフルネスヨガ

10:00-10:40 / 知子先生
肩こり改善ヨガ

11:00-11:00 / 知子先生
リラックスヨガ

19

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝のリセットヨガ

08:45-09:25 / 中村(中川)先生
ストレッチ in Shake Yoga

20

6:20-7:00 / 元田先生
やさしい朝ヨガと瞑想

9:30-10:10 / 杉崎先生
骨盤底筋ヨガ

14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

21

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝の筋膜リリースヨガ

9:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

20:20-21:00 / 元田先生
上質の眠りへヒーリングヨガ

22

9:30-10:10 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

23

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝ヨガ

9:30-10:10 / みゆき先生
月替わりルーシーダットン

24

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝のボディメイクヨガ

8:20-9:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

25

9:00-9:40 / 元田先生
マインドフルネスヨガ

10:00-10:40 / 知子先生
肩こり改善ヨガ

11:00-11:00 / 知子先生
リラックスヨガ

26

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝のリセットヨガ

08:45-09:25 / 中村(中川)先生
ストレッチ in Shake Yoga

27

6:20-7:00 / 元田先生
やさしい朝ヨガと瞑想

9:30-10:10 / 杉崎先生
骨盤底筋ヨガ

14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

28

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝の筋膜リリースヨガ

9:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

20:20-21:00 / 元田先生
上質の眠りへヒーリングヨガ

2月
20分

日

月

火

水

木

金

土

2

7:05-7:25 / 杉崎先生
立位とチェアヨガ

3

4

6:20-6:40 / 元田先生
椅子でやさしいヨガ

5

6

7

8

8:00-8:20 / 知子先生
デトックスヨガ

9:00-9:20 / 伊藤先生
20分で顔ヨガ

9

7:05-7:25 / 杉崎先生
立位とチェアヨガ

9:00-9:20 / みゆき先生
かんたんルーシー

10

11

6:20-6:40 / 元田先生
椅子でやさしいヨガ

12

13

14

15

8:00-8:20 / 知子先生
デトックスヨガ

9:00-9:20 / 伊藤先生
20分で顔ヨガ

16

7:05-7:25 / 杉崎先生
立位とチェアヨガ

9:00-9:20 / みゆき先生
かんたんルーシー

17

18

6:20-6:40 / 元田先生
椅子でやさしいヨガ

19

20

21

22

8:00-8:20 / 知子先生
デトックスヨガ

9:00-9:20 / 伊藤先生
20分で顔ヨガ

23

7:05-7:25 / 杉崎先生
立位とチェアヨガ

9:00-9:20 / みゆき先生
かんたんルーシー

24

25

6:20-6:40 / 元田先生
椅子でやさしいヨガ

26

27

28

1月
40分

日

月

火

水

木

金

土

5

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝ヨガ
9:30-10:10 / みゆき先生
月替わりルーシーダットン

6

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝のボディメイクヨガ
8:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

7

9:00-9:40 / 元田先生
マインドフルネスヨガ
10:00-10:40 / 知子先生
肩こり改善ヨガ
11:00-11:40 / 知子先生
リラックスヨガ

8

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝のリセットヨガ
08:45-09:25 / 中村(中川)先生
ストレッチ in Shake Yoga

9

6:20-7:00 / 元田先生
やさしい朝ヨガと瞑想
9:30-10:10 / 杉崎先生
骨盤底筋ヨガ

10

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝の筋膜リリースヨガ
9:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ
20:20-21:00 / 元田先生
上質の眠りへヒーリングヨガ

11

9:30-10:10 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

12

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝ヨガ
9:30-10:10 / みゆき先生
月替わりルーシーダットン

13

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝のボディメイクヨガ

14

9:00-9:40 / 元田先生
マインドフルネスヨガ
10:00-10:40 / 知子先生
肩こり改善ヨガ
11:00-11:40 / 知子先生
リラックスヨガ

15

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝のリセットヨガ
08:45-09:25 / 中村(中川)先生
ストレッチ in Shake Yoga

16

6:20-7:00 / 元田先生
やさしい朝ヨガと瞑想
9:30-10:10 / 杉崎先生
骨盤底筋ヨガ
14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

17

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝の筋膜リリースヨガ
9:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ
20:20-21:00 / 元田先生
上質の眠りへヒーリングヨガ

18

9:30-10:10 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

19

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝ヨガ
9:30-10:10 / みゆき先生
月替わりルーシーダットン

20

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝のボディメイクヨガ
8:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

21

9:00-9:40 / 元田先生
マインドフルネスヨガ
10:00-10:40 / 知子先生
肩こり改善ヨガ
11:00-11:40 / 知子先生
リラックスヨガ

22

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝のリセットヨガ
08:45-09:25 / 中村(中川)先生
ストレッチ in Shake Yoga

23

6:20-7:00 / 元田先生
やさしい朝ヨガと瞑想
9:30-10:10 / 杉崎先生
骨盤底筋ヨガ
14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

24

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝の筋膜リリースヨガ
9:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ
20:20-21:00 / 元田先生
上質の眠りへヒーリングヨガ

25

9:30-10:10 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

26

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝ヨガ
9:30-10:10 / みゆき先生
月替わりルーシーダットン

27

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝のボディメイクヨガ
8:20-9:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

28

9:00-9:40 / 元田先生
マインドフルネスヨガ
11:00-11:40 / 知子先生
肩こり改善ヨガ

29

6:20-7:00 / 杉崎先生
朝のリセットヨガ
08:45-09:25 / 中村(中川)先生
ストレッチ in Shake Yoga

30

6:20-7:00 / 元田先生
やさしい朝ヨガと瞑想
9:30-10:10 / 杉崎先生
骨盤底筋ヨガ
14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

31

6:20-7:00 / 伊藤先生
朝の筋膜リリースヨガ
9:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ
20:20-21:00 / 元田先生
上質の眠りへヒーリングヨガ

1月
20分

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

8:00-8:20 / 知子先生
デトックスヨガ

9:00-9:20 / 伊藤先生
20分で顔ヨガ

5

6

7

8

9

10

11

7:05-7:25 / 杉崎先生
立位とチェアヨガ

9:00-9:20 / みゆき先生
かんたんルーシー

6:20-6:40 / 元田先生
椅子でやさしいヨガ

8:00-8:20 / 知子先生
デトックスヨガ

9:00-9:20 / 伊藤先生
20分で顔ヨガ

12

13

14

15

16

17

18

7:05-7:25 / 杉崎先生
立位とチェアヨガ

9:00-9:20 / みゆき先生
かんたんルーシー

6:20-6:40 / 元田先生
椅子でやさしいヨガ

8:00-8:20 / 知子先生
デトックスヨガ

9:00-9:20 / 伊藤先生
20分で顔ヨガ

19

20

21

22

23

24

25

7:05-7:25 / 杉崎先生
立位とチェアヨガ

9:00-9:20 / みゆき先生
かんたんルーシー

6:20-6:40 / 元田先生
椅子でやさしいヨガ

8:00-8:20 / 知子先生
デトックスヨガ

9:00-9:20 / 伊藤先生
20分で顔ヨガ

26

27

28

29

30

31

7:05-7:25 / 杉崎先生
立位とチェアヨガ

9:00-9:20 / みゆき先生
かんたんルーシー

6:20-6:40 / 元田先生
椅子でやさしいヨガ