

6月

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

09:20-10:00 / 伊藤先生
筋膜リリースヨガ

14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ

09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

7

8

9

10

11

12

13

08:45-09:25 / みゆき先生
タイ式ヨガ
肩凝り緩和とフェイスアップ

08:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

09:20-10:00 / 伊藤先生
筋膜リリースヨガ

09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ

09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

09:30-10:10 / みゆき先生
タイ式ヨガ腰痛緩和

14

15

16

17

18

19

20

08:45-09:25 / みゆき先生
タイ式ヨガ
肩凝り緩和とフェイスアップ

09:20-10:00 / 伊藤先生
筋膜リリースヨガ

09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ

09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

09:30-10:10 / みゆき先生
タイ式ヨガ腰痛緩和

21

22

23

24

25

26

27

08:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

09:20-10:00 / 伊藤先生
筋膜リリースヨガ

09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ

09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

28

29

30

08:45-09:25 / みゆき先生
タイ式ヨガ
肩凝り緩和とフェイスアップ

08:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

09:30-10:10 / みゆき先生
タイ式ヨガ腰痛緩和

5月

日

月

火

水

木

金

土

1
09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

2
08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ
09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

3
08:45-09:25 / みゆき先生
タイ式ヨガ
肩凝り緩和とフェイスアップ
09:30-10:10 / みゆき先生
タイ式ヨガ腰痛緩和

4
08:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

5

6
09:20-10:00 / 伊藤先生
筋膜リリースヨガ

7
14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

8
09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

9
08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ
09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

10
08:45-09:25 / みゆき先生
タイ式ヨガ
肩凝り緩和とフェイスアップ
09:30-10:10 / みゆき先生
タイ式ヨガ腰痛緩和

11
08:20-09:00 / 蓮見先生
腸と心を整えるヨガ

12
14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

13
09:20-10:00 / 伊藤先生
筋膜リリースヨガ

14

15
09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

16
08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ
09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

17
08:45-09:25 / みゆき先生
タイ式ヨガ
肩凝り緩和とフェイスアップ
09:30-10:10 / みゆき先生
タイ式ヨガ腰痛緩和

18

19

20
09:20-10:00 / 伊藤先生
筋膜リリースヨガ

21
14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

22
09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

23
08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ
09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

24
08:45-09:25 / みゆき先生
タイ式ヨガ
肩凝り緩和とフェイスアップ
09:30-10:10 / みゆき先生
タイ式ヨガ腰痛緩和

25

26
14:00-14:40 / RIEKO先生
経絡ヨガ

27
09:20-10:00 / 伊藤先生
筋膜リリースヨガ

28

29
09:30-10:10 / 唐澤先生
呼吸を深めるヨガ

30
08:50-09:30 / 伊藤先生
顔ヨガ
09:40-10:20 / 伊藤先生
ボディメイクヨガ

31
08:45-09:25 / みゆき先生
タイ式ヨガ
肩凝り緩和とフェイスアップ
09:30-10:10 / みゆき先生
タイ式ヨガ腰痛緩和