

# 7月のレッスンスケジュール

ピンク色 → おやこクラス

緑色 → ワークショップ、各種講座など

青色 → 新クラス、特別クラス

👶 → すくすくカードが使える産後プログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>1日</b> ベーシックヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	<b>2日</b> リフレッシュヨガ 14:00-15:15	<b>3日</b> リラックスヨガ 10:15-11:30 からだ温めヨガ 19:30-20:45	<b>4日</b> キッズヨガ低学年 15:55-16:55 キッズヨガ高学年 17:00-18:00 ゆるヨガ 19:30-20:45	<b>5日</b> 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30	<b>6日</b> アロマヨガ 14:00-15:15 シェイアアップピラティス 19:30-20:3	<b>7日</b> 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 ジャイロキネシス 16:30-17:30
<b>8日</b> ヒギナーヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	<b>9日</b> リフレッシュヨガ 14:00-15:15	<b>10日</b> 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	<b>11日</b> 👶 ママヨガ〜0歳から6歳〜 10:45-11:45 キッズヨガ低学年 15:55-16:55 キッズヨガ高学年 17:00-18:00 NEW! パレトン 19:30-20:15	<b>12日</b> リラックスヨガ 10:15-11:30	<b>13日</b> 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30 シェイアアップピラティス 19:30-20:30	<b>14日</b> シンプルヨガ 10:15-11:30 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
<b>15日</b> ゆるヨガ 10:15-11:30	<b>16日</b> ロコモヨガ 10:15-11:30	<b>17日</b> 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 👶 ママヨガ〜産後ママと0歳〜 13:00-14:00 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	<b>18日</b> キッズヨガ低学年 15:55-16:55 キッズヨガ高学年 17:00-18:00	<b>19日</b> 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 代謝アップヨガ 19:30-20:30	<b>20日</b> 👶 ママピラティス 10:30-11:30 ストレッチヨガ 14:00-15:15 シェイアアップピラティス 19:30-20:3	<b>21日</b> 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 リラックスヨガ 13:30-14:45
<b>22日</b> ストレッチヨガ 10:15-11:30 ロコモヨガ 13:30-14:45	<b>23日</b> リフレッシュヨガ 14:00-15:15 バランス整えピラティス 19:30-20:30	<b>24日</b> 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 からだ温めヨガ 19:30-20:45	<b>25日</b> 👶 ママヨガ〜0歳から6歳〜 10:45-11:45 ヒーリングヨガ 19:30-20:45	<b>26日</b> リラックスヨガ 10:15-11:30	<b>27日</b> マタニティヨガ 14:00-15:15 シェイアアップピラティス 19:30-20:30	<b>28日</b> 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
<b>29日</b> ベーシックヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	<b>30日</b> リフレッシュヨガ 14:00-15:15	<b>31日</b> 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 👶 ママヨガ〜産後ママと0歳〜 13:00-14:00 NEW! パレトン 19:30-20:15				