

2018年

## 1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
	1日	2日	3日 ゆったりフローヨガ 10:15-11:30	4日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30	5日 アロマヨガ 14:00-15:15 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	6日 カラダ整えヨガ 10:15-11:30
7日 ベーシックヨガ 10:15-11:30	8日 ゆったりフローヨガ 10:15-11:30	9日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 👶 ママヨガ～0歳から6歳～ 13:00-14:00 経絡(けいらく)ヨガ 19:30-20:45	10日 👶 ママヨガ～産後ママと0歳～ 10:45-11:45 キッズヨガ幼児14:00-15:00 キッズヨガ小学生A15:30-16:30 キッズヨガ小学生B16:45-17:45	11日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 マタニティヨガ 13:45-15:00 ビギナーヨガ 19:30-20:45	12日 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	13日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45
14日 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	15日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	16日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 からだ温めヨガ 19:30-20:45	17日 👶 ママヨガ～0歳から6歳～ 10:45-11:45 キッズヨガ幼児14:00-15:00 キッズヨガ小学生A15:30-16:30 キッズヨガ小学生B16:45-17:45 ビギナーヨガ 19:30-20:45	18日 アロマヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:45-15:00	19日 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	20日 スッキリほぐしヨガ 10:15-11:30 ジャイロキネシス 16:30-17:30
21日 ベーシックヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	22日 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	23日 経絡(けいらく)ヨガ 19:30-20:45	24日	25日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 代謝アップヨガ 19:30-20:30	26日 👶 ママピラティス 10:30-11:30 アンチエイジングヨガ 14:00-15:15	27日 シンプルヨガ 10:15-11:30 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
28日 ビギナーヨガ 10:15-11:30	29日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	30日 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 からだ温めヨガ 19:30-20:45	31日 👶 ママヨガ～0歳から6歳～ 10:45-11:45 キッズヨガ幼児14:00-15:00 キッズヨガ小学生A15:30-16:30 キッズヨガ小学生B16:45-17:45 ゆるヨガ 19:30-20:45			