

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
1日 ベーシックヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	2日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	3日 リラックスヨガ 10:15-11:30 からだ温めヨガ 19:30-20:45	4日 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	5日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30	6日 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	7日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 ジャイロキネシス 16:30-17:30
8日 ヒギナーヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	9日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	10日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	11日 👶 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	12日 リラックスヨガ 10:15-11:30	13日 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	14日 シンプルヨガ 10:15-11:30 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
15日 ゆるヨガ 10:15-11:30	16日 ロコモヨガ 10:15-11:30	17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 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	18日 キッズヨガ 低学年 15:55-16:55 キッズヨガ 高学年 17:00-18:00	19日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 代謝アップヨガ 19:30-20:30	20日 👶 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	21日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 リラックスヨガ 13:30-14:45
22日 ストレッチヨガ 10:15-11:30 ロコモヨガ 13:30-14:45	23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	24日 骨盤調整ヨガ 10:15-11:30 からだ温めヨガ 19:30-20:45	25日 👶 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	26日 リラックスヨガ 10:15-11:30	27日 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	28日 疲労回復ヨガ 10:15-11:45 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
29日 ベーシックヨガ 10:15-11:30 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	30日 リフレッシュヨガ 14:00-15:15	31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 NEW! パレトン 19:30-20:15				