

2019.8

月	火	水	木	金	土	日
			1 Moonday	2	3	4
			休み	5:00~9:50 はじめてのマイソール Hiromi・Michico		
			9:30~10:30 健康ヨガ Michico	10:30~11:30 コンフォートヨガ Michico	10:00~11:00 アシュタンガレッド Michico	10:00~11:00 ヒーリングヨガ Tomoko
				パーソナルヨガいかがですか？		
			19:30~20:30 初めてのアシュタンガヨガ Haruna	19:30~20:30 キレイになれるヨガ Haruna	19:00~20:00 アシュタンガレッド Noriko	
5	6	7	8	9	10	11
5:00~9:50 はじめてのマイソール Hiromi・Michico				5:00~ 7:30~ プライマリーレッド		
10:30~11:30 シェイプアップヨガ Tomoko	10:30~11:30 初めてのアシュタンガヨガ Megumi		10:30~11:30 シンプルヨガ Hideko	10:30~11:30 ナチュラルヨガ Megumi	10:00~11:00 アシュタンガレッド Taka	10:00~11:00 ヒーリングヨガ Tomoko
	パーソナルヨガいかがですか？					
19:30~20:30 リストラティブヨガ Taka	19:30~20:30 アシュタンガレッド Taka	19:30~20:30 シンプルヨガ Hideko	19:30~20:30 初めてのアシュタンガヨガ Haruna	19:30~20:30 キレイになれるヨガ Haruna	19:00~20:00 アシュタンガレッド Noriko	
12	13	14	15 Moonday	16	17	18
	休み			5:00~9:50 はじめてのマイソール Hiromi・Michico		
	休み					
	休み					パーソナルヨガいかがですか？
19	20	21	22	23	24	25
5:00~9:50 はじめてのマイソール Hiromi・Michico						
10:30~11:30 シェイプアップヨガ Tomoko	10:30~11:30 初めてのアシュタンガヨガ Megumi		10:30~11:30 健康ヨガ Michico	10:30~11:30 コンフォートヨガ Michico	10:00~11:00 アシュタンガレッド Haruna	10:00~11:00 ヒーリングヨガ Tomoko
	パーソナルヨガいかがですか？			パーソナルヨガいかがですか？		
19:30~20:30 リストラティブヨガ Taka	19:30~20:30 アシュタンガレッド Taka	19:30~20:30 シンプルヨガ Hideko	19:30~20:30 初めてのアシュタンガヨガ Haruna	19:30~20:30 キレイになれるヨガ Haruna	19:00~20:00 アシュタンガレッド Noriko	パーソナルヨガいかがですか？
26	27	28	29	30 Moonday	31	
5:00~9:50 はじめてのマイソール Hiromi・Michico				休み		
10:30~11:30 シェイプアップヨガ Tomoko	10:30~11:30 初めてのアシュタンガヨガ Megumi		10:30~11:30 健康ヨガ Michico	9:30~10:30 コンフォートヨガ Michico	10:00~11:00 アシュタンガレッド Michico	
	パーソナルヨガいかがですか？					
19:30~20:30 リストラティブヨガ Taka	19:30~20:30 アシュタンガレッド Taka	19:30~20:30 シンプルヨガ Hideko	19:30~20:30 初めてのアシュタンガヨガ Haruna	19:30~20:30 キレイになれるヨガ Haruna	19:00~20:00 アシュタンガレッド Hiromi	

★  は時間変更のクラスです。

★マイソールの時間が5月より変更となり、また、午前レギュラークラスのスタート時間も変更になります。

月曜日～金曜日 5:00～7:00 Hiromi 7:00～9:50 Michico

★すべてのパス共通：はじめてのマイソールクラスは遅くとも8:50までスタートしてください。

★パーソナルヨガ（マンツーマンのレッスン）が予約制で受けれます。お申し込みはスタジオまで！！

パーソナルヨガ 30分 3,000円・60分 6,000円（要予約）※価格はスタジオ会員様向け価格になります。

レッスンの入っていない、空いている時間での受講となります。詳しくはお問い合わせください。