12月 LESSON SCHEDULE

祝日も平日と同じスケジュールです



MON月	TUE火	WED水	THU木	FRI金	SAT±	SUN日
					↓柔道整復師が教える♪	
					癒しの早朝Flow Yoga&ピラティス	早朝♪美肌☆美人YOGA
					8:00-9:00 Nami ★★☆	8:00-9:00 Aya ★★☆
癒やしのヨガ&ピラティス						美しく心と身体を整える♪フローヨ:
10:00-11:00 Nami ★★☆	しなやかで美しいBodyへ♪	インド政府公認ハタヨガ講師による	女性のお悩みを緩和♪		インド政府公認ハタヨガ講師による	10:00-11:00 Aya ★★★
	美しくなる♪YOGA	ハタヨガforビギナーズ	美人生活♪ウーマンライフヨガ		不調を整える♪骨盤リセット♥Yoga	
	11:00-12:00 Hiromi ★★☆	11:00-12:00 夏江 ★☆☆	11:00-12:00 Hiromi ★☆☆		11:00-12:00 夏江 ★☆☆	↓ 12/3夏江、12/10ありさ担当
生理痛緩和♪温活∃ガ						美人転生♪アーユルヴェーダ&ヨオ
12:00-13:00 Nami ★☆☆	マイナス5歳を実現♡		激やせ!代謝アップ!	↓柔道整復師が教える♪	インド政府公認ハタヨガ講師による	12:00-13:00 RIE ★☆☆
	アンチ・エイジング・ヨガ		代謝120%Up♪スリム美人Yoga	癒やしのヨガ&ピラティス	週末美人♪ハタ・フローヨガ	
	13:00-14:00 Hiromi ★★☆		13:00-14:00 Hiromi ★★☆	13:00-14:00 Nami ★☆☆	13:00-14:00 夏江 ★★☆	↓ 12/3夏江、12/10ありさ担当
						美人計画☆Power Yoga&ピラティ
				↓柔道整復師が教える♪		14:00-15:00 RIE ★★☆
				美人航路♪サムドゥル・フローヨガ		
				15:00-16:00 Nami ★★☆		
				サムドゥル:ヒンディー語で「海」		
						12月は休講予定
				↓実力派講師ありさが担当する	土曜日の美肌タイム♪	-6kgを叶えるHIIT&キックポクササイ
インド政府公認ハタヨガ講師による			インド政府公認ハタヨガ講師による	美Body Yoga&ピラティス♪	美肌☆リラックスYoga♪	17:30-18:30 ryu ★★☆
夏江のHappy Yoga♪	思わず触りたくなるお尻に♪	↓ 12/6は担当AKI	美人前夜♪ハタヨガ	18:00-19:00 ありさ ★★☆	18:00-19:00 Sakae ★☆☆	
18:30-19:30 夏江 ★☆☆	美尻★ダイエットYoga♪	ファスティング & ミュージック ♪ フローヨガ	18:30-19:30 夏江 ★★☆	Happyな週末へGo!		
	19:00-20:00 Sakae ★★☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆		Happy Friday Yoga ♪	週末に美を手に入れる♪	
			瞑想♪心の統制と自己の解放	19:30-20:30 友美 ★★☆	土曜の夜美人Yoga♪	
		↓ 12/6は担当AKI	王のヨガ☆ラージャヨガ	↓12/15休講	20:00-21:00 Sakae ★★☆	
		生理痛緩和♪温活∃ガ	20:30-21:30 夏江 ★☆☆	FridayNight ♪ リラックスYoga		
		21:00-22:00 Nami ★☆☆		21:00-22:00 Yukiko ★☆☆	★は運動量の目安です (★☆☆<★★★) ★の数は難易度ではありません。ぜひ色々なレッスンにご参加ください	