

2月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<p>は90分レッスン他は75分レッスン 1レッスン 75分¥2500yen 90分¥3000yen ボディメイクコーラス教室は¥3000(楽譜代込み) チケット制 75分レッスンチケット5回分¥10800yen(税込) 3ヶ月間有効 90分レッスンとボディメイクコーラス教室はチケット1枚+500yen</p>				1	2	3
				10:30~11:45 女性のためのヨガ	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	8:30~9:45 朝ヨガ
				夕方レッスン	10:30~11:45 ハタヨガ / 開脚ポーズ	13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA
					17:30~18:45 リストラティブヨガ &瞑想	15:30~17:00 インナーバランス MAYA
4	5	6	7	8	9	10
休	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	10:30~11:45 インナーフローヨガ	10:30~11:45 ハタヨガ/バランスポーズ	10:30~11:45 女性のためのヨガ	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	8:30~9:45 朝ヨガ
	13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ	13:30~14:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	13:30~14:45 リストラティブヨガ &瞑想	夕方レッスン	15:30~16:45 ヨガニードラ ありこ	10:30~11:45 ハタヨガ / バランスポ ーズ
	19:30~20:45 肩甲骨・骨盤ストレッチ &新月瞑想		19:30~20:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ		17:30~18:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ	13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA
11	12	13	14	15	16	17
休	休	休	10:30~11:45 ハタヨガ/ねじりのポーズ	10:30~11:45 女性のためのヨガ	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	8:30~9:45 朝ヨガ
			13:30~14:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ	夕方レッスン	13:00~14:30午後 ヨガ/アイリッシュハーブ 水川亜紀&佐々木万里子	10:30~11:45 ハタヨガ/後屈のポーズ
			19:30~20:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ		15:30~17:00午後 ヨガ/アイリッシュハーブ 水川亜紀&佐々木万里子	13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA
18	19	20	21	22	23	24
休	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	10:30~11:45 インナーフローヨガ	10:30~11:45 ハタヨガ/後屈のポーズ	10:30~11:45 女性のためのヨガ	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	8:30~9:45 朝ヨガ
	13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ	13:30~14:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	13:30~14:45 体幹ヨガ	夕方レッスン	13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ	10:00~11:15 ボディメイクコーラス 薄田麻子
	19:30~20:45 肩甲骨・骨盤ストレッチ &リストラティブヨガ		19:30~20:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ		15:30~16:45 メンズヨガ	13:30~15:00 リストラティブヨガ MAYA
25	26	27	28			
休	10:30~11:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	10:30~11:45 インナーフローヨガ	10:30~11:45 ハタヨガベーシック			
	13:30~14:45 ハタヨガ& リストラティブヨガ	13:30~14:45 肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ	13:30~14:45 骨盤・股関節& リストラティブヨガ			
	19:30~20:45 肩甲骨・骨盤ストレッチ &リストラティブヨガ		19:30~20:45 リストラティブヨガ &瞑想			

リストラティブヨガ			
ヨガニードラ			
肩甲骨・骨盤 ストレッチヨガ			
インナーバランス			
女性のためのヨガ			
リラクゼーションヨガ			
ハタヨガ			
お腹引締めヨガ			
朝ヨガ			
骨盤・股関節ヨガ			
インナーフローヨガ			
体幹ヨガ			
インナーパワーヨガ			
ボディメイクコーラス 教室			
メンズヨガ			