

2023 レッスンスケジュール (11月)

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
8:00						8:30-9:45 朝ヨガ ソノコ	8:30-9:45 朝ヨガ ヤスコ
9:00	9:15-10:30 月曜日の元気が出るヨガ ヤスコ (13.20.27日)						
10:00		10:15-11:35 やさしいヨガ ソノコ	10:15-11:35 ハタヨガベーシック ミキ (1週) 女性のためのヨガ&コ ンディショニング フミエ(2.3.4.5週)	10:15-11:35 陰陽バランス調整ヨガ ケイコ (1.2.3週) 古典ヨガ ソノコ (4週)	10:15-11:35 メディテーション フローヨガ ヤスコ	10:15-11:35 4日 ハタヨガベーシック ミキ 11日 リラインピラティス ソノコ 18日 やさしいヨガ ヤスコ 25日 やさしいマントラヒーリング ミネ	10:15-11:15 ヨガビギナー ユウ
11:00	11:15-12:35 TTヨガ (1.3週) ナンバーバルヨガ (2.4週) エリ						
12:00		12:15-13:15 シニアヨガ ソノコ	12:00-13:00 パーソナル フミエ(2.3.4.5週)	12:15-13:30 リラインピラティス ソノコ	★ 13:00-15:00 【WS】 デコルテ・ ビューティー エクササイズ エリ (3日)		12:00-13:00 パーソナル (和のお手当ても可) ユウ
13:00	13:00-14:15 BMTピラティス エリ (1,2,3週)						
14:00		14:15-15:35 ヨガ療法 ヒロミ		14:00-15:20 やさしいヨガ ヤスコ		14:15-15:30 BMTピラティス エリ	
15:00	★ 15:00-16:15 午後のリラックスヨガ ソノコ (3週)			15:45-16:45 ヨガビギナー ヤスコ		15:30-16:30 パーソナル エリ (1.2.4週)	15:30-16:30 ほぐしBMT エリ (3週)
16:00			16:00- (2週) 和のお手当て ヤスコ		16:00- 和のお手当て エリ		
17:00						17:00-18:15 BMTピラティス エリ	
18:00							
19:00							★ 月1クラス
20:00				19:30-20:40 女性のためのムーンサイクルヨガ エリ (2.23日)			★ ワークショップ・特別クラス・イベント

▶ワークショップ・特別クラス・イベント

3金祝 【ワークショップ】デコルテ・ビューティーエクササイズ 13:00-15:00
 4土~5日 樹木ヨガ@599ミュージアム (無料) 13:40-,14:10-,14:40-,15:10- (各回30分程度)
 11土 高尾山ヨガ@599ミュージアム 10:30-11:30 フミエ

▶代講・休講

9木 14:00-15:20 やさしいヨガ ソノコ
 9木 15:45-16:45 ヨガビギナー 休講
 10金 10:15-11:35 メディテーションフローヨガ エリ
 12日 10:15-11:15 ヨガビギナー ヤスコ
 18土 8:30-9:45朝ヨガ ヤスコ
 19日 8:30-9:45朝ヨガ ソノコ
 27月 13:30-16:30 和のお手当ておさらい会

