

2016年10月四ヶ郷ヨガスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
	11:15 Nari 英語deヨガ®	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 maiko ハタヨガ					
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:15 CHIHOCO アドバンスフロー		
10	11	12	13	14	15	16
		9:45 maiko 女性のためのヨガ				
	11:15 Nari 英語deヨガ®	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 maiko ハタヨガ					
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			
17	18	19	20	21	22	23
9:45 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
	11:15 Nari 英語deヨガ®	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 maiko ハタヨガ					
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:15 CHIHOCO アドバンスフロー		
24	25	26	27	28	29	30
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
	11:15 Nari 英語deヨガ®	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:15 CHIHOCO アドバンスフロー		
31						
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	お子様連れでの参加が可能なクラスです。					
	運動量が多いクラス。アドバンスとついでるクラスはヨガに慣れている方が対象です。					