

# 2017年2月四ヶ郷ヨガスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1 9:45 maiko 女性のためのヨガ 11:00 maiko 引き締めヨガ	2 10:30 Licca シェイプアップヨガ	3 9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ 19:30 CHIHOCO アドバンスフロー	4	5
6 9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	7 9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ	8 9:45 maiko 女性のためのヨガ 11:00 maiko 引き締めヨガ	9 10:30 Licca シェイプアップヨガ	10 9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15~12:15 EMIRI ボディチューニングヨガ 19:30 CHIHOCO アドバンスフロー	11	12
13 9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	14 9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ 13:45 maiko ハタヨガ 20:30 maiko リラックスヨガ	15 休	16 10:30 Licca シェイプアップヨガ 20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	17 9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ 19:30 CHIHOCO アドバンスフロー	18	19
20 9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	21 9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ 13:45 maiko ハタヨガ 20:30 maiko リラックスヨガ	22 9:45 maiko 女性のためのヨガ 11:00 maiko 引き締めヨガ	23 10:30 Licca シェイプアップヨガ 20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	24 11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ	25	26
27 9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	28 9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ 20:30 maiko リラックスヨガ					

- 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。アドバンスとついているクラスはヨガに慣れている方が対象です。