# ２０１９年　1月四ヶ郷スケジュール

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7<br>10:30 Kana ストレッチヨガ | 8<br>13:30 missayo 肩こり改善ヨガ | 9<br>9:45 maiko ベーシックヨガ | 10<br>20:00 CHIHOCO ベーシックヨガ | 11<br>9:45 CHIHOCO アドバンスフロー<br>11:15 misayo リラックスヨガ | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16<br>9:45 maiko ベーシックヨガ | 17<br>20:15 CHIHOCO ベーシックヨガ | 18<br>9:45 CHIHOCO アドバンスフロー<br>11:15 misayo リラックスヨガ<br>20:00 CHIHOCO ベーシックヨガ | 19 | 20 |
| 21<br>10:30 Kana ストレッチヨガ | 22<br>13:30 missayo 肩こり改善ヨガ | 23 | 24<br>20:00 CHIHOCO ベーシックヨガ | 25<br>9:45 CHIHOCO アドバンスフロー<br>11:15 misayo リラックスヨガ | 26 | 27 |
| 28<br>10:30 Kana ストレッチヨガ | 29<br>13:30 missayo 肩こり改善ヨガ | 30<br>9:45 maiko ベーシックヨガ | 31<br>20:00 CHIHOCO ベーシックヨガ | | | |

お子様連れでの参加が可能なクラスです。
(毎週月曜・10:30、火曜・13:30、金曜・11:15)

運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。