



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 ゆったりフローヨガ 10:00-11:15	2日 バランス整えピラティス 19:30-20:30	3日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15	4日 ママヨガ(0歳~6歳) 10:30-11:30 キッズヨガ 16:15-17:15 ヒーリングヨガ 19:30-20:45	5日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15	6日 デトックスフローヨガ 19:30-20:30	7日 シンアルヨガ 10:00-11:15
8日 カラダ整えヨガ 10:00-11:15 ベーシックヨガ 13:30-14:45	9日 バランス整えピラティス 19:30-20:30	10日 リラックスヨガ 10:00-11:15 からだ温めヨガ 19:30-20:45	11日 キッズヨガ 16:15-17:15	12日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ゆったりフローヨガ 19:30-20:45	13日 スッキリほぐしヨガ 10:00-11:15	14日 疲労回復ヨガ 10:00-11:30 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
15日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 スッキリほぐしヨガ 13:30-14:45	16日 バランス整えピラティス 19:30-20:30	17日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ママヨガ(0歳児のみ) 13:00-14:00 からだ温めヨガ 19:30-20:45	18日 ママヨガ(0歳~6歳) 10:30-11:30 キッズヨガ 16:15-17:15	19日 アロマヨガ 10:00-11:15 カラダ整えヨガ 19:30-20:45	20日 リラックスヨガ 10:00-11:15	21日 疲労回復ヨガ 10:00-11:30 カラダ整えヨガ 13:30-14:45
22日 ゆったりフローヨガ 10:00-11:15	23日 スッキリほぐしヨガ 10:00-11:15	24日 リラックスヨガ 10:00-11:15 ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30 アロマヨガ 19:30-20:45	25日 ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30 アロマヨガ 19:30-20:45	26日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 カラダ整えヨガ 19:30-20:45	27日 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30 デトックスフローヨガ 19:30-20:30	28日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15 ゆったりフローヨガ 13:30-14:45
29日 カラダ整えヨガ 10:00-11:15 スッキリほぐしヨガ 13:30-14:45	30日 シェイプアップピラティス 19:30-20:30	引き続きコロナウイルス 感染防止への対策で 1日に開催するクラスの本数と定員は削減して開催を致します。 換気、通気、除菌などは引き続き行います。 現状で平日クラス、日曜日クラスは5名以下の場合が多く 少人数の環境でご参加頂けるかと思います				