

# 2023 レッスンスケジュール (3月)

2022/2/23更新

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
8:00						8:30-9:45 朝ヨガ ヤスコ (4日) ソノコ (18.25日)	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 (6.20日)						
10:00		10:15-11:35 やさしいヨガ ヤスコ (7.14日) ソノコ (21.28日)	10:15-11:15 ヨガビギナー フミエ	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 (4.5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 マインドフルネスヨガ ヤスコ (4日)	10:15-11:30 リライン ピラティス ソノコ (18日)
11:00	11:15-12:35 TTヨガ (6.20日) ノンバーバルヨガ (13.27日) エリ					やさしいヨガ ヒロミ (11日) ヤスコ (25日)	10:15-11:15 ヨガビギナー ユウ
12:00		12:15-13:15 シニアヨガ ヤスコ (7.14日) ソノコ (21.28日)	12:00-13:20 女性のためのヨ ガ&コンディ ショニング フミエ (1日)	12:00-13:00 パーソナル フミエ (8.15.22日)	12:15-13:30 リラインピラティス ソノコ		
13:00	13:15-14:30 BMT ピラティス エリ (6.13日)	13:15-14:30 リライン ピラティス ソノコ (20日)					【特別講座】 13:30-16:30 おうちでできる 和のお手当て 入門講座 (5日)
14:00		14:15-15:35 ヨーガ療法 ヒロミ (14.21.28日)		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	15:00-16:20 午後のリラックスヨガ ヤスコ (13日) ソノコ (20日)					15:30-16:30 ほぐしBMT エリ (18日)	
16:00		和のお手当て (ロング) 16:15-ヤスコ (7.14日)		15:45-16:45 ヨガビギナー ヤスコ	16:00- 17:20 リストラ ティブ ヨガ ソノコ (31日)	和のお手当て (ショート) 16:00- 17:00- ヤスコ (10.24日)	
17:00				和のお手当て (ショート) 18:30-エリ (1.3週)		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 夜ヨガ エリ (1.3週)		★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

3/5日 13:30-16:30 【特別講座】おうちでできる和のお手当て入門講座

▶休館日

3/29水

▶休講・代講

3/6月 13:15-14:30 リラインピラティス →BMTピラティス  
 3/6月 15:00-16:20 午後のリラックスヨガ 休講  
 3/7火 14:15-15:35 ヨーガ療法 →和のお手当て  
 3/9木 12:15-13:30 リラインピラティス →和のお手当て  
 3/13月 13:15-14:30 リラインピラティス →BMTピラティス  
 3/11土 8:30-9:45 朝ヨガ 休講  
 3/11土 10:15-11:35 やさしいヨガ ヒロミ

