

# 2023 レッスンスケジュール (10月)

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
8:00						8:30-9:45 朝ヨガ ソノコ	8:30-9:45 朝ヨガ ヤスコ
9:00	9:15-10:30 月曜日の元気になるヨガ ヤスコ (2.23.30日)						
10:00		10:15-11:35 やさしいヨガ ソノコ	10:15-11:35 ハタヨガベーシック ミキ (1週) 女性のためのヨガ&コ ンディショニング フミエ(2.3.4週)	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 7日 ハタヨガベーシック ミキ 14日 やさしいヨガ ヤスコ 21日 リラインピラティス ソノコ 28日 やさしいマントラヒーリング ミネ	10:15-11:15 ヨガビギナー ユウ
11:00	11:15-12:35 TTヨガ (1週) ノンバーバルヨガ (4週) エリ						
12:00		12:15-13:15 シニアヨガ ソノコ	12:00-13:00 パーソナル フミエ(2.3.4週)	12:15-13:30 リラインピラティス ソノコ		12:30- 和のお手当て (ショート・ロングも可) ヤスコ (14.28日)	12:00-13:00 パーソナル (和のお手当ても可) ユウ
13:00	13:00-14:15 BMTピラティス エリ						
14:00	★ 14:45-16:00 午後のリラックスヨガ ソノコ (3週)	14:15-15:35 ヨガ療法 ヒロミ		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			15:30- (1.3週) 16:00- (2週) 和のお手当て (ショート・ロングも可) ヤスコ	15:45-16:45 ヨガビギナー ヤスコ		15:30-16:30 パーソナル エリ (1.2.4週)	15:30-16:30 ほぐしBMT エリ (3週)
16:00					16:00- 和のお手当て (ショート・ロングも可) エリ		
17:00						17:00-18:15 BMTピラティス エリ	
18:00				18:30- 和のお手当て (ショート) エリ (5.12日)			
19:00				19:30-20:40 女性のためのムーンサイクルヨガ エリ (5.12日)		★ 月1クラス	
20:00						★ 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

7土 高尾山ヨガ@599ミュージアム 10:30-11:30 ケイコ  
9月祝 【ワークショップ】ビューティーアップ↑ピラティス 13:00-15:00 エリ

▶代講・休講

14土 8:30-9:45朝ヨガ 休講  
21土 8:30-9:45朝ヨガ ヤスコ  
22土 8:30-9:45朝ヨガ ソノコ

