mama
studio
FROM CS

5月スケジュール

○すべて30分間のプログラムです。
　体調やお子様のペースに合わせて休憩や入退室はご自由にご利用ください。
○講師が子どもと一緒にレッスンを担当することがあります。
○マタニティ向け、産後向けレッスンはどなたでもご参加いただけます。
　ヨガ初心者の方にもおすすめです。
○土曜日、日曜日は定休日です。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
6:30 ゆりか松 活力UP朝ヨガ	6:30　ゆりか松 目覚めスッキリ朝ヨガ	8:00　ゆりか松 家族みんなで こどもの日ヨガあそび 60分	10:00 yuka 骨盤底筋トレーニング	10:00　カウンセラー景子 あなたの人生は あなたのイメージ通り 創られていく！
9:30　EMI＆yuka ママカフェトーク ～男の子ママだから悩む 習い事、兄弟ケンカ～	9:30　EMI ヨガトレ ～朝イチ 身体と心を整えよう～	10:00　かおり 身体ほぐし	22:00　Naomi 桃尻メイク ～スペシャル45分～	12:00　mami ヨガトレ ～身体も心も スッキリ元気に！～
10	11	12	13	14
6:00　ゆりか松 いっしょに朝美容	10:00　かおり 身体ほぐし	10:00　MAI ヨガトレ ～胸を開いて 気持ちも前向きに♪～	10:00　MAI ヨガトレ ～胸を開いて 気持ちも前向きに♪～	10:00 かおり 身体ほぐし
12:00　mami ヨガトレ ～身体も心も スッキリ元気に！～	21:30　yasuko マタニティ ～安産呼吸法～	21:00　麻友 月礼拝	20:30　よりこ先生 お習字	12:00　EMI ナチュラル洗剤のススメ
17	18	19	20	21
10:00　かおり 身体ほぐし	10:00　mami ヨガトレ ～身体も心も スッキリ元気に！～	10:30　RIE 疲労回復チェアヨガ	10:00　Naomi ママ尻メイク	10:00　mami ヨガトレ ～身体も心も スッキリ元気に！～
12:00　EMI 正しい姿勢を知ろう	19:00　ゆりか松 寝る前親子ヨガ	13:00 tomoko おやこひろば	21:30 yasuko&ゆりか松 ママカフェトーク ～働くママもご一緒に♡ 妊娠出産のお悩み解消～	12:00　EMI セルフマッサージ
24	25	26	27	28
6:00　ゆりか松 いっしょに朝美容	10:00　mami ヨガトレ ～身体も心も スッキリ元気に！～	9:00　ゆきよ 顔ヨガ	6:30　ゆりか松 目覚めスッキリ朝ヨガ	10:00　mami ヨガトレ ～身体も心も スッキリ元気に！～
12:00　EMI 添加物との付き合い方	21:30　yasuko リラックスヨガ＆瞑想	10:00　MAI ヨガトレ ～胸を開いて 気持ちも前向きに♪～	21:30 yuka 骨盤底筋トレーニング	13:00　MAI 身体ほぐし
31				
12:00 mami ヨガトレ ～身体も心も スッキリ元気に！～				
19:00　ゆりか松 寝る前親子ヨガ				

５月限定プログラム

5/5 8:00～9:00　家族みんなでこどもの日ヨガあそび60分

5/7 10:00～10:30　プロカウンセラー景子先生のスペシャルレッスン
～あなたの人生は、あなたのイメージ通り、創られていく！～