



7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
			1	2
			6:30 ゆりか松 目覚めスッキリ朝ヨガ	10:00 カウンセラー-景子 セルフケア、 自分を大切にね♪
			11:30 mami ヨガトレ ～深い呼吸で夏バテ解消～	19:00 ゆりか松 七夕を楽しもう おりがみあそび
5	6	7	8	9
9:30 YUKA&EMI ママカフェトーク ～助産師さんに 聞いてみよう～	10:00 MAI 身体ほぐし ～軸を作って姿勢美人～	5:30 EMI 目覚めスッキリ朝ヨガ	10:00 ユリ 身体ほぐし ～疲労回復！めぐりヨガ～	10:00 MAI ヨガトレ ～軸を作って姿勢美人～
11:30 mami ヨガトレ ～深い呼吸で 夏バテ解消！～	11:00 mami ベビーマッサージ	11:30 yasuko マタニティ期の 身体と心の変化を知ろう	19:00 ゆりか松 おうち性教育	11:00 yuka 艶活
12	13	14	15	16
10:00 Naomi ママ尻メイク	10:00 ユリ 身体ほぐし ～疲労回復！めぐりヨガ～	5:30 ゆきよ 活力アップ朝ヨガ	10:00 ユリ 身体ほぐし ～疲労回復！めぐりヨガ～	10:00 riie ヨガトレ ～呼吸を深めて リフレッシュ～
11:30 mami ヨガトレ ～深い呼吸で 夏バテ解消！～	19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	11:30 yasuko 抱っこ紐の 選び方、使い方	21:30 Maki セルフマッサージ	11:00 yuka 艶活
19	20	21	22	23
10:00 ユリ 身体ほぐし ～疲労回復！めぐりヨガ～	10:00 MAI 身体ほぐし ～軸を作って姿勢美人～	10:00 ユリ 身体ほぐし ～疲労回復！めぐりヨガ～	10:30 RIE 椅子ヨガ	9:00 YUMI 桃尻
11:00 EMI きょうだい育児って どんな感じ	21:30 YUMI リンバストレッチ	11:30 MAI ヨガトレ ～軸を作って姿勢美人～	21:30 ゆりか松&yasuko ママカフェトーク ～授乳、断乳、卒乳 みんなのおっぱい事情～	19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ
26	27	28	29	30
10:00 MAI 身体ほぐし ～軸を作って姿勢美人～	10:00 mami ヨガトレ ～深い呼吸で 夏バテ解消！～	10:00 ユリ 身体ほぐし ～疲労回復！めぐりヨガ～	6:30 ゆりか松 活力アップ朝ヨガ	10:00 mami ヨガトレ ～深い呼吸で 夏バテ解消！～
11:00 EMI トイトレ始めてみる！？	19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	11:30 mami ヨガトレ ～深い呼吸で 夏バテ解消！～	11:00 yasuko 暑い夏を乗り切ろう！！ 食事&腸活	11:30 EMI 顔ヨガ & 首肩リラックス