



10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
				10:00 カウンセラー-景子 パートナーと より良い関係を 保つために！
				11:00 mami ベビーマッサージ
4	5	6	7	8
11:00 mami 身体ほぐし	10:00 yasuko 育児相談室 ～保育園、幼稚園 園選びどうする？～	10:00 ゆりか松 カラダトーク ～正しい姿勢を知ろう～	6:00 YUMI 目覚めスッキリ朝ヨガ	11:00 yuka 首肩スッキリヨガ
13:30 サワコ ヨガトレ	19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	22:30 YOSHIE 骨盤調整ヨガ	10:00 Naomi 美ママボディメイク	13:00 mami ヨガトレ
11	12	13	14	15
9:00 サワコ 身体ほぐし	6:00 ゆりか松 活力アップ朝ヨガ	10:30 yasuko ヨガトレ	10:00 サワコ 親子ヨガ	9:00 Yayoi 桃尻
11:00 mami ヨガトレ	10:00 Naomi 骨盤調整ストレッチ	13:00 yasuko 育児相談室 ～赤ちゃんの発達～	21:30 ゆりか松 カラダトーク ～リラクセスのための セルフケア～	11:00 mami 身体ほぐし
18	19	20	21	22
11:00 mami ベビーマッサージ	10:00 yasuko ママのための リフレッシュヨガ	10:00 ゆきよ & Naomi 膣トーン60	6:00 ゆりか松 活力アップ朝ヨガ	11:00 yuka 骨盤底筋トレーニング
22:30 Masako 身体ほぐし	19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:00 Naomi 背中ほぐし	11:30 mami ヨガトレ	13:30 Maki 二の腕引き締めトレ
25	26	27	28	29
10:00 サワコ キッズヨガ	6:00 ゆりか松 活力アップ朝ヨガ	10:30 yasuko リフレッシュヨガ	10:30 Naomi 代謝UPフロー	10:00 ユリ 身体ほぐし ～呼吸でめぐりヨガ～
22:30 Masako 瞑想	10:00 ユリ 身体ほぐし ～呼吸でめぐりヨガ～	15:00 ゆりか松 親子でからだあそび	11:30 mami ヨガトレ	22:30 Chinatsu 疲労回復夜ヨガ