



4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
				11:00 sino 身体ほぐし
				13:00 mikity 姿勢改善ヨガトレ ～マタニティの方も◎ 正しい姿勢を見つけよう～
4	5	6	7	8
10:00 kari 身体ほぐし	10:00 mami ベビーマッサージ	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を深める巡りヨガ～	10:00 sino 身体ほぐし	11:00 yuka 背中スッキリヨガ
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:00 kari マインドフルネスな時間 ～タングルアートに チャレンジ～	20:30 江理奈 体幹トレーニング	13:00 mikity 姿勢改善ヨガトレ ～マタニティの方も◎ 正しい姿勢を見つけよう～	20:00 SAYAKA 身体ほぐし ～お休み前の自分時間～
11	12	13	14	15
10:00 sino 身体ほぐし	10:00 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～肩凝り解消！ スッキリ時間～	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を深める巡りヨガ～	10:00 mami 身体ほぐし	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を深める巡りヨガ～
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:00 FUMI 身体ほぐし	11:00 namiko 身体ほぐし	21:30 カウンセラー景子 新年度を迎えるにあたって 心の中の総点検しませんか？	11:00 yuka 骨盤底筋トレーニング
18	19	20	21	22
10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を深める巡りヨガ～	10:00 mami ベビーマッサージ	10:00 FUMI 体幹トレーニング	9:30 YOSHIE 骨盤調整ストレッチ	10:30 YOSHIE 桃尻
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	13:00 kari タイのcafé事情 ～ほっこり時間♡～	11:00 YOSHIE 骨盤調整ストレッチ	11:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～腰痛予防に！ 産後のヨガトレ～	13:00 yasuko リフレッシュヨガ
25	26	27	28	29
10:00 sino 身体ほぐし	10:00 mami 身体ほぐし	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を深める巡りヨガ～	10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～腰痛予防に！ 産後のヨガトレ～	10:00 namiko 体幹トレーニング
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	19:30 kari 姿勢改善ヨガトレ ～心地良さを見つけよう～	11:00 YOSHIE 骨盤調整ストレッチ	21:00 FUMI 身体ほぐし	20:00 SAYAKA 身体ほぐし ～お休み前の自分時間～

