

- 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
2	3	4	5	6
10:00 mami ベビーマッサージ	6:00 ゆりか松 目覚めスッキリ朝ヨガ	6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ	6:00 サワコ 目覚めスッキリ朝ヨガ	10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を整えよう～
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:00 Keiko 姿勢改善ヨガトレ	21:30 eri 身体ほぐし	21:00 ゆりか松 ワーママ時間術	12:30 yasuko リフレッシュヨガ
9	10	11	12	13
10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を整えよう～	10:00 Yuri 姿勢改善ヨガトレ	10:00 Yuri 身体ほぐし ～呼吸を深める めぐりヨガ～	10:00 mami ベビーマッサージ	11:00 yuka 骨盤底筋トレーニング
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:00 FUMI 身体ほぐし ～1日の疲れをとろう～	21:30 eri 姿勢改善ヨガトレ	12:30 yasuko リフレッシュヨガ	21:30 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～代謝をあげよう！～
16	17	18	19	20
10:00 mami ベビーマッサージ	10:00 Yuri 身体ほぐし ～呼吸を深める めぐりヨガ～	12:30 yasuko 身体を満たす大切さ ～食事編～	10:00 mami ヨガトレ ～呼吸を整えよう～	10:00 Yuri 身体ほぐし ～呼吸を深める めぐりヨガ～
22:00 FUMI 身体ほぐし ～1日の疲れをとろう～	21:00 FUMI 姿勢改善ヨガトレ	21:30 eri 姿勢改善ヨガトレ	21:00 Kari How to 合掌	11:00 yuka 二の腕スッキリヨガ
23	24	25	26	27
10:00 mayumi 身体ほぐし	10:00 Yuri 姿勢改善ヨガトレ	10:00 kari ヨガトレ ～内側を整える～	10:00 mami ベビーマッサージ	11:00 yuka 首肩コリほぐしヨガ
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:00 sino 身体ほぐし ～すっきりして寝よう～	21:30 カウンセラー景子 ありがとう！の奇跡	21:00 Kari 愛情以外に必要なもの 映画アイアム・サムより	20:30 SAYAKA ヨガトレ ～バランスを感じよう～
30	31			
10:00 mami ベビーマッサージ	10:00 Yuri 姿勢改善ヨガトレ			
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:00 FUMI 身体ほぐし ～1日の疲れをとろう～			

