

6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	3
		10:00 Saki 身体ほぐし	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	10:00 mami ヨガトレ ～夏はすぐそこ！ 身体の内側から鍛えよう！～
		22:30 Maki セルフケア (45分レッスン)	21:30 ゆりか松 頑張らない練習	21:30 namiko 体幹トレーニング
6	7	8	9	10
10:00 mami ベビーマッサージ	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ	10:30 YUMI エクササイズ	11:30 yasuko 身体を整える ～梅雨編～	10:00 yuri 身体ほぐし ～呼吸を深める めぐりヨガ～
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	13:00 mami 身体ほぐし	21:30 kari タイ式ヨガ ルーシーダットン	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	17:30 SAYAKA からだあそび
13	14	15	16	17
10:00 yuri 身体ほぐし ～呼吸を深める めぐりヨガ～	6:00 ゆりか松 目覚めスッキリ朝ヨガ	10:00 kari 親子ヨガ	10:00 mami ヨガトレ ～夏はすぐそこ！ 身体の内側から鍛えよう！	11:00 yuka 骨盤底筋トレーニング
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	10:00 mami ベビーマッサージ	21:30 カウンセラー-景子 願いや望みを叶えるために 私がやっていること	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	21:30 namiko 足のむくみ 解消ストレッチ
20	21	22	23	24
11:00 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～	6:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ	10:00 mami 身体ほぐし	11:00 yuka 股関節ストレッチ
17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	21:00 FUMI 腰痛ストレッチ	21:30 kari 自分のトリセツ作り ～応用まで	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	21:30 SAYAKA ベアトレから考える声かけ ～こんなときどう言う？～
27	28	29	30	
10:00 mami ベビーマッサージ	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ	10:00 yasuko リフレッシュヨガ	10:00 mami ヨガトレ ～夏はすぐそこ！ 身体の内側から鍛えよう！	
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:00 FUMI 腰痛ストレッチ	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	21:30 ゆりか松 3歳の脳 5歳の脳	