

9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
			10:00 mami 身体ほぐし	10:00 yasuko ヨガ哲学×断捨離
			17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	19:30 SAYAKA 親子ふれあいタイム
5	6	7	8	9
10:00 kari 体幹トレーニング	10:00 yuri 身体ほぐし	10:00 mami 体幹トレーニング	10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～ヨガトレから得る！ 力の抜き方～	11:00 yuka 首肩凝りスッキリヨガ
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	13:00 mami ベビーマッサージ	13:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～肩回りスッキリ～	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	21:30 namiko 子供から学ぶ哲学的思考
12	13	14	15	16
10:00 kari LGBTQ ～女らしさ？ 男らしさ？～	10:00 mami お子さんと一緒にできる！ 産後ケアトレーニング	10:00 mami 身体ほぐし	10:00 yuka 骨盤底筋ヨガ	6:00 Saki 活力アップ朝ヨガ
13:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～ヨガトレから得る！ 力の抜き方～	21:30 Mayumi ヨガトレを 仕事(金融系)に活かす！	21:30 SAYAKA 子育ての枠を広げよう ～世界の子育て編～	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	19:30 SAYAKA 親子ふれあいタイム
19	20	21	22	23
6:00 NAOMI 目覚めスッキリ朝ヨガ	10:00 mami ベビーマッサージ	6:00 サワコ 朝のヨガトレ	10:00 mami 体幹トレーニング	6:00 NAOMI 目覚めスッキリ朝ヨガ
20:30 SAYAKA 身体ほぐし	21:00 カウンセラー景子 自分を内観すると いいことづくめ♡	21:30 kari 大切な我が子に伝える 性教育	21:30 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～バランスの調整～	10:00 SAYAKA 体幹トレーニング
26	27	28	29	30
10:00 kari リラックスヨガ	10:00 mami お子さんと一緒にできる！ 産後ケアトレーニング	10:00 yasuko 肩凝り解消ヨガ	10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～ヨガトレから得る！ 力の抜き方～	10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～ヨガトレから得る！ 力の抜き方～
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	11:00 yuri 身体ほぐし	21:30 SAYAKA ビジョントレーニング ～目、動かして いますか？～	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	11:00 yuri 寝かしつけ前の基礎講座