

- 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	4
	10:00 ゆりか松 からだを育てる あそび講座	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～代謝アップ～	6:00 NAOMI 活力アップ朝ヨガ	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ ～血流改善～
	19:30 SAYAKA 親子ふれあいタイム	21:30 Mayumi 同居嫁あるある言いたい パート2	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	11:00 yuka 骨盤底筋ヨガ
7	8	9	10	11
10:00 mami 親子でできる！ 産後ケアトレーニング	9:00 RIE 腰痛スッキリ椅子ヨガ	10:00 kari 体幹トレーニング	10:00 mami 身体ほぐし	10:30 KANA 活力アップヨガ
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	13:00 mami 身体ほぐし	21:30 SAYAKA ワクワクリストを書こう	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	22:00 yuri フェミニンケアのお話
14	15	16	17	18
10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～さらば！冷え症！～	10:00 mami ベビーマッサージ	6:00 サワコ 活力アップ朝ヨガ	10:00 mami 親子でできる！ 産後ケアトレーニング	10:00 カウンセラー景子 自分をちゃんと 愛せてますか？
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:30 Mayumi 制限のない子育てとは？ ～制限だらけだった 今までとこれから～	21:30 namiko ママの時間を見つける方法	17:00 aya 小中学生のための ヨガトレ	20:00 SAYAKA 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を感じる～
21	22	23	24	25
10:00 mami 親子でできる！ 産後ケアトレーニング	10:30 KANA 活力アップヨガ	10:00 namiko 親子で一緒に！ カラダ遊び	10:00 yuri ねんね講座	11:00 yuka 首肩スッキリヨガ
11:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～代謝アップ～	13:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～さらば！冷え症！～	21:30 SAYAKA なんでこんなことするの？ 子供の謎行動について	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
28	29	30		
10:00 mami 体幹トレーニング	10:00 mami ベビーマッサージ	10:00 kari リストラティブヨガ		
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:30 namiko 子どもの強み発見ワーク	14:00 yasuko ママカフェトーク ～体にやさしい発酵食～		