

1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
	3	4	5	6
	6:00 YUKO 朝のヨガトレ	10:00 mami 身体ほぐし	11:00 mami ベビーマッサージ	11:00 yuka 肩・背中ほぐしヨガ
	21:00 RIE 呼吸瞑想 1 5	21:30 Mayumi ワーママ座談会 パート②	21:30 yasuko ママのための リラックス瞑想	21:30 namiko イライラの原因は何？ ～自分を知る時間～
9	10	11	12	13
6:00 Naomi 目覚めスッキリ朝ヨガ	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ ～血流up!～	10:00 AYA まだ間に合う！ 2023年はどんな自分に？ 叶えるための目標設定の仕方	10:00 mami 身体ほぐし	11:00 ゆきこ 自分とお話する時間
10:00 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～感覚を探る～	11:00 mami 親子でできる！産後ケアト レーニング	21:30 SAYAKA 知ってる？ 子供の発達ピラミッド	17:00 aya 小中学生のヨガトレ	19:30 SAYAKA からだあそびヨガ for kids
16	17	18	19	20
10:00 mikity 姿勢改善ヨガトレ ～背面への意識を 向けてみよう～	11:00 mami ベビーマッサージ	10:00 mami 体幹トレーニング	10:00 yuri ママも一緒にぐっすり！～ ねんねのお話～	11:00 yuri 身体ほぐし
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	14:00 わか 身体ほぐし	21:30 kari リストラティブヨガ	17:00 aya 小中学生のヨガトレ	20:30 景子先生 どんな年にしたいかを決める！ 目標だけで終わらない為に やるべきこと
23	24	25	26	27
12:30 YUKO Happy Wife ～自分をみたくして あげよう～	10:00 SAKI ヨガ哲学で 自分を知ってみよう②	10:00 mami 姿勢改善ヨガトレ ～消化力を高めよう～	11:30 AYA セルフケア いつもありがとう、私の身体。 ただ全身に触れてみよう	11:00 yuka 冷え改善ヨガ
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	11:00 mami 親子でできる！産後ケアト レーニング	21:30 SAYAKA みんなどうしてる？ Youtubeとの付き合い方	17:00 aya 小中学生のヨガトレ	19:30 SAYAKA からだあそびヨガ for kids
30	31			
9:30 KAYO ママも遊ぼう	10:00 yuri 姿勢改善ヨガトレ ～呼吸を深める～			
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	11:00 mami ベビーマッサージ			