

# 4月スケジュール

- ～お楽しみプログラム～
- 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	7
11:00 ゆきこ 身体ほぐし	10:00 mami 赤ちゃんが安心する抱っこのコツ	11:00 mami 身体ほぐし	10:00 mami ベビーマッサージ	11:00 yuka 骨盤底筋ヨガ
13:00 SAE 春こそ自己調整 「心地よさ」を味方に	13:00 わか 姿勢改善ヨガトレ ～春！根付くように 土台の安定～	21:30 AYA 子供の成長 「待つ」について 考えてみよう！	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ	21:30 Saki 女性の心と 身体のはなし
10	11	12	13	14
11:00 mikity 姿勢改善ヨガトレ ～背面に意識を 向けてみよう～	10:00 わか 体幹トレーニング	11:30 AYA みんなで作るヨガ ～今の身体を感じる～	10:00 kari 姿勢改善ヨガトレ ～左右バランスを 整えよう～	11:00 yuka 骨盤底筋ヨガ
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:30 SAYAKA★ 発達ゆっくりさん お話会	21:30 namiko 身体ほぐし	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ	19:30 SAYAKA カラダあそびヨガ for kids
17	18	19	20	21
11:30 わか 身体ほぐし	11:00 yasuko 肩こり解消ヨガ	11:00 わか 体幹トレーニング	10:00 kari 身体ほぐし	11:00 mikity 姿勢改善ヨガトレ ～背面に意識を 向けてみよう～
21:30 mami 姿勢改善ヨガトレ ～心と身体の リラックス～	13:00 わか 姿勢改善ヨガトレ ～春！根付くように 土台の安定～	21:30 mami 姿勢改善ヨガトレ ～心と身体の リラックス～	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ	21:30 mami 身体ほぐし
24	25	26	27	28
11:30 わか 体幹トレーニング	16:00 わか 姿勢改善ヨガトレ ～春！根付くように 土台の安定～	11:00 わか 姿勢改善ヨガトレ ～春！根付くように 土台の安定～	10:00 わか 身体ほぐし	11:00 kari 身体ほぐし
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	21:30 SAYAKA 身体ほぐし	21:30 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～首こり解消～	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ	19:30 SAYAKA★ カラダあそびヨガ for kids