



# 7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	7
9:00 mikity 太陽礼拝	10:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ	10:30 yuka 骨盤底筋ヨガ	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ	10:30 ゆきこ 身体ほぐし
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	12:30 YUKO 海外子育て どんな感じ？ 気軽にお話会	17:00 SAYAKA オンライン学童みんな で宿題time	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ	12:30 yasuko お昼の リフレッシュヨガ
10	11	12	13	14
10:30 sayo 姿勢改善ヨガトレ	10:30 AKI 姿勢改善ヨガトレ	11:30 yasuko 肩こり解消ヨガ	10:30 ゆきこ 顔ヨガ	9:00 mikity 太陽礼拝
21:30 mami 骨盤底筋ヨガ	11:30 Rin ボールで体をほぐそう	21:00 mami 産後ケアトレーニング	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
17	18	19	20	21
6:00 Yuko 朝のヨガトレ	14:00 わか 体幹トレーニング	12:10 UCO 昼休みリセットヨガ15	10:30 kari 姿勢改善ヨガトレ	11:30 Rin 栄養学&リンドレ
20:00 yasuko 親子マッサージ	20:00 SAKI 生理のあれこれトーク	21:00 mami 体幹トレーニング	17:00 aya 小中学生のための 姿勢改善ヨガトレ	21:00 yasuko 身体整う アールヴェーダ ～夏休みver.～
24	25	26	27	28
10:30 mikity 体幹トレーニング	10:30 Saki 夏こそ冷え解消ヨガ	10:30 kari 肩こり解消ヨガ	10:00 SAKI 顔の筋肉を使おう！	10:30 aya 姿勢改善ヨガトレ
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	16:00 AYA おしゃべりクッキング！ 私流、ご飯を効率的に 作る技	11:30 yasuko 夏を楽しむ！親子ヨガ	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
31				
10:30 Saki 夏こそ冷え解消ヨガ				
11:30 美歩 身体ほぐし				