



|    | Yoko<br>ヨーガ アムリタ | Noriko<br>(一般社団法人) Blissful life | Tomoko<br>Aroma&Yoga studio Shanti | Maki<br>Yoga House シヤラの木   | Fumie<br>YOGA studio 虹空    |       |
|----|------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------|
| 1  | 水                |                                  | 10:00~11:00<br>朝のリフレッシュヨガ          | 13:00~14:00<br>肩甲骨スッキリヨガ   | 11:00~12:15<br>骨盤調整+骨盤底筋ヨガ | 1 水   |
| 2  | 木                |                                  |                                    |                            | 11:00~12:15<br>和みリフレッシュヨガ  | 2 木   |
| 3  | 金                |                                  |                                    |                            |                            | 3 金   |
| 4  | 土                |                                  |                                    | 19:30~20:30<br>デトックスヨガ     |                            | 4 土   |
| 5  | 日                |                                  |                                    |                            |                            | 5 日   |
| 6  | 月                |                                  | 10:00~11:00<br>朝のリフレッシュヨガ          |                            | 11:00~12:15<br>月礼拝         | 6 月   |
| 7  | 火                | 19:00~20:00<br>ハタヨガベーシック         | 18:30~19:30<br>夜の緩めるヨガ             |                            | 11:00~12:15<br>デトックスヨガ     | 7 火   |
| 8  | 水                |                                  |                                    | 13:00~14:00<br>骨盤周りスッキリヨガ  |                            | 8 水   |
| 9  | 木                |                                  | 19:00~20:00<br>快眠ヨガ                |                            | 11:00~12:15<br>肩背中スッキリヨガ   | 9 木   |
| 10 | 金                |                                  |                                    |                            | 11:00~12:15<br>リフレクソロジー+ヨガ | 10 金  |
| 11 | 土                |                                  |                                    | 19:30~20:30<br>骨盤調整ヨガ      |                            | 11 土  |
| 12 | 日                |                                  |                                    |                            |                            | 12 日  |
| 13 | 月                |                                  |                                    |                            |                            | 13 月  |
| 14 | 火                | 19:00~20:00<br>一日の終わりの陰ヨガ        | 18:30~19:30<br>夜の緩めるヨガ             |                            | 11:00~12:15<br>太陽礼拝        | 14 火  |
| 15 | 水                |                                  | 10:00~11:00<br>朝のリフレッシュヨガ          | 13:00~14:00<br>寝転びストレッチ&ヨガ | 11:00~12:15<br>コンフォートヨガ    | 15 水  |
| 16 | 木                |                                  |                                    |                            | 11:00~12:15<br>腰痛予防ヨガ      | 16 木  |
| 17 | 金                |                                  |                                    |                            | ※13:00~<br>虹空ウェルネス親睦会      | 17 金  |
| 18 | 土                |                                  |                                    | 19:30~20:30<br>リラックスヨガ     |                            | 18 土  |
| 19 | 日                |                                  |                                    |                            |                            | 19 日  |
| 20 | 月                |                                  |                                    |                            | 11:00~12:15<br>月礼拝         | 20 月  |
| 21 | 火                | 19:00~20:00<br>ハタヨガベーシック         | 18:30~19:30<br>夜の緩めるヨガ             |                            | 11:00~12:15<br>和みリフレッシュヨガ  | 21 火  |
| 22 | 水                |                                  | 10:00~11:00<br>朝のリフレッシュヨガ          | 13:00~14:00<br>免疫力アップヨガ    | 11:00~12:15<br>デトックスヨガ     | 22 水  |
| 23 | 木                |                                  |                                    |                            |                            | 23 木  |
| 24 | 金                |                                  | 19:00~20:00<br>快眠ヨガ                |                            |                            | 24 金  |
| 25 | 土                |                                  |                                    |                            |                            | 25 土  |
| 26 | 日                |                                  |                                    |                            |                            | 26 日  |
| 27 | 月                |                                  |                                    |                            | 11:00~12:15<br>肩背中スッキリヨガ   | 27 月  |
| 28 | 火                | 19:00~20:00<br>一日の終わりの陰ヨガ        | 18:30~19:30<br>夜の緩めるヨガ             |                            | 11:00~12:15<br>マインドフルネスヨガ  | 28 火  |
|    |                  | Yoko                             | Noriko                             | Tomoko                     | Maki                       | Fumie |