

## 《YuruMeヨガレッスン 1月スケジュール》

	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						優しいヨガと瞑想 ★ カオリ	
9:00-10:00					優しい リラックスヨガ ★ マヤ		
10:00-11:00						ハンドセラピー ヨガ ★ カオリ	体幹強化ヨガ ★★★★ Maya.S
10:30-11:30			骨盤ビューティー ヨガ ピラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ Maya.S	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ		
17:30-18:30				受付16:00~21:00 1日1名限定 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S			
19:30-20:30					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ ★★★★★★

	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						ハンドセラピー ヨガ ★ カオリ	
9:00-10:00	ポーズを深める ビギナーヨガ ★ Maya.S	ハンドセラピー ヨガ ★ カオリ			優しい リラックスヨガ ★ マヤ		
10:00-11:00						優しいヨガと瞑想 ★ カオリ	体幹強化ヨガ ★★★★ Maya.S
10:30-11:30	脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	受付10:30~15:00 オーダーメイド パーソナルボディ&マ インドケア/レッスン カオリ	骨盤ビューティー ヨガ ピラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ Maya.S	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ		
17:30-18:30				受付16:00~21:00 1日1名限定 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S			パワー フローヨガ ★★ チエ
19:30-20:30					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ ★★★★★★

	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	
9:00-10:00	ポーズを深める ビギナーヨガ ★ Maya.S	優しいヨガと瞑想 ★ カオリ			優しい リラックスヨガ ★ マヤ		
10:00-11:00						アロマリラックス ヨガ ★ YUMI	体幹強化ヨガ ★★★★ Maya.S
10:30-11:30	脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	受付10:30~15:00 オーダーメイド パーソナルボディ&マ インドケア/レッスン カオリ		ストレッチヨガ ★ Maya.S	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ		
17:30-18:30				受付16:00~21:00 1日1名限定 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S			アンチエイジング ヨガ ★ チエ
19:30-20:30		デトックス パワーヨガ ★★ KOZUE			ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ ★★★★★★

	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	
9:00-10:00	ポーズを深める ビギナーヨガ ★ Maya.S	ハンドセラピー ヨガ ★ カオリ			優しい リラックスヨガ ★ マヤ		
10:00-11:00						アロマリラックス ヨガ ★ YUMI	体幹強化ヨガ ★★★ Maya.S
10:30-11:30	脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	受付10:30~15:00 オーダーメイド パーソナルボディ&マ インドケア/レッスン カオリ	骨盤ビューティー ヨガ ピラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ Maya.S	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ		
17:30-18:30				受付16:00~21:00 1日1名限定 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S			パワー フローヨガ ★★ チエ
19:30-20:30					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ ★★★★★★

	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30							
9:00-10:00		優しいヨガと瞑想 ★ カオリ					
10:00-11:00							
10:30-11:30	脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	受付10:30~15:00 オーダーメイド パーソナルボディ&マ インドケア/レッスン カオリ					
17:30-18:30							
19:30-20:30		デトックス パワーヨガ ★★ KOZUE					★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ ★★★★★★