

《YuruMeヨガレッスン 3月スケジュール》

	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
	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	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						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 ビラティス+ ★ 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			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 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
	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	ポーズを深める ビギナーヨガ ★ Maya.S				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	脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	ヨガ会員様特別特 タイ古式マッサージ90分 4チケット利用	骨盤ビューティ ー ヨガ ビラティス+ ★ 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		
20:00-21:00			デトックス パワーヨガ ★★ KOZUE				★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
	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						脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	体幹強化ヨガ ★★★ Maya.S
10:30-11:30	脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	受付10:30~14:00 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 ビラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ Maya.S	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ		
17:30-18:30		ヨガ会員様特別特 タイ古式マッサージ90分 4チケット利用		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 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26
	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						脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	体幹強化ヨガ ★★★ Maya.S
10:30-11:30	脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	受付10:30~14:00 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		ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ90分 4チケット利用		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					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		
20:00-21:00			デトックス パワーヨガ ★★ KOZUE				★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30							
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							
10:30-11:30	脂肪燃焼ヨガ ★★ YUMI	受付10:30~14:00 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		ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ90分 4チケット利用		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		一日の疲れを癒す リセットヨガ ★ メグ			ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★