

《YuruMeヨガレッスン 5月スケジュール》

	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
	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 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11:00～ 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	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		受付12:00～ 1時間のみ プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30				受付15:00～21:00 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		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
	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	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						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	受付10:30～14:00 オーダーメイド パーソナルボディ&マ インドケアルセッション カオリ		ストレッチヨガ ★ Maya.S	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ	受付11:30～ 1時間のみ プライベートヨガ カオリ	
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15:00～21:00 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		
20:00-21:00			デトックス パワーヨガ ★★ KOZUE				★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
	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 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11:00～ 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	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		受付12:00～ 1時間のみ プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30				受付15:00～21:00 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 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
	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10:30~14:00 オーダーメイド パーソナルボディ&マ インドケアルセッション 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	受付11:30~ 1時間のみ プライベートヨガ カオリ	受付12:00~ 1時間のみ プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30		ヨガ会員様特別仲 タイ古式マッサージ90分 4チケット利用		受付15:00~21:00 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 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4
	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	ハンドセラピー ヨガ ★ カオリ					
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 インドケアルセッション カオリ	骨盤ビューティー ヨガ ピラティス+ ★ マヤ				
17:30-18:30		ヨガ会員様特別仲 タイ古式マッサージ90分 4チケット利用					
19:30-20:30							
20:00-21:00			デトックス パワーヨガ ★★ KOZUE				★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★