

《YuruMeヨガレッスン 6月スケジュール》

	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			優しい リラックスヨガ ★ 代行サトコ		
10:00-11:00							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 ★★ 代行サトコ		受付12:00~ 1時間のみ プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30		ヨガ会員様特別特 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			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 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11
	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	優しいヨガと瞑想 ★ 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/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	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		ヨガ会員様特別特 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		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18
	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		受付12:00~ 1時間のみ プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30		ヨガ会員様特別特 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			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 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25
	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/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	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 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			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 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2
	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	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							
10:30-11:30		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 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		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★