

《YuruMeヨガレッスン9月スケジュール》

	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						骨盤ヨガ ★ サトコ	
9:00-10:00	呼吸を深める アロマヨガ ★ 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						ゆったり フローヨガ ★★ サトコ	体幹強化ヨガ ★★★ Maya.S
10:30-11:30	エナジー フローヨガ ★★★ メグ	11:00~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ 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		12:00~13:00 プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30		14:00~22:00 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	12:30~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ マヤ	15:00~21:00 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S	12:30~19:00 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		アロマトストレッチ ヨガ ★ チエ
19:30-20:30					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
	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	呼吸を深める アロマヨガ ★ 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	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ 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	11:00~12:00 プライベートヨガ カオリ	12:00~13:00 プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30		14:00~22:00 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		15:00~21:00 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S	12:30~19:00 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		アロマトストレッチ ヨガ ★ チエ
19:30-20:30					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	
9:00-10:00	呼吸を深める アロマヨガ ★ 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	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ 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		12:00~13:00 プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30		14:00~22:00 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	12:30~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ マヤ	15:00~21:00 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S	12:30~19:00 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		アロマトストレッチ ヨガ ★ チエ
19:30-20:30					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
	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	呼吸を深める アロマヨガ ★ 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	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ 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	11:00~12:00 プライベートヨガ カオリ	12:00~13:00 プライベートヨガ Maya.S
17:30-18:30		14:00~22:00 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	12:30~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ マヤ	15:00~21:00 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S	12:30~19:00 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		アロマストレッチ ヨガ ★ チエ
19:30-20:30					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	
9:00-10:00	呼吸を深める アロマヨガ ★ 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	
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ 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		14:00~22:00 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	12:30~14:00 プライベート ヨガ&マッサージ マヤ	15:00~21:00 プライベート ヨガ&マッサージ Maya.S	12:30~19:00 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		
19:30-20:30					ベーシックヨガ ★★ Maya.S		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★