

《YuruMeヨガレッスン 4月スケジュール》

	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	
9:00-10:00	呼吸を深める アロマヨガ ★ Maya.S	優しいヨガと瞑想 ★ カオリ			ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ		
10:00-11:00						ハタフローヨガ ★★ YUMI	全身引き締めヨガ ★★★ Maya.S
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~22:00 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	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			12:30~16:00 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 ★★ メグ		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ ★★★★★

	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
	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	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			ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ		
10:00-11:00						ハンドセラピーヨガ ★ カオリ	全身引き締めヨガ ★★★ 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	12:30~16:00 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
19:00-20:00					※19:00から ビギナーズ ピラティス ★★ チエ		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ ★★★★★

	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30						朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	
9:00-10:00	呼吸を深める アロマヨガ ★ Maya.S	優しいヨガと瞑想 ★ カオリ			ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ		
10:00-11:00						ハタフローヨガ ★★ YUMI	全身引き締めヨガ ★★★ 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		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 ★★ メグ		★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★ ★★★★★

	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30							
9:00-10:00	呼吸を深める アロマヨガ ★ Maya.S				ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ		
10:00-11:00							全身引き締めヨガ ★★★ Maya.S
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ		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	12:30~16:00 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		アロラストレッチ ヨガ ★ チエ
19:30-20:30							★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:30-9:30							
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					
10:00-11:00							
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					
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					
19:30-20:30							★ 運動強度 ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★