

《YuruMe ヨガレッスン 3月 スケジュール》

	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1	3/2	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00				朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ	ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ	朝ヨガストレッチ ★★ YUMI		9:00-10:00
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	肩こり解消ヨガ ★ Risako	骨盤ビューティーヨガ ピラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ メグ	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ	アクティブヨガ ★★★★ YUMI		10:30-11:30
11:30～14:00	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30～14:00
13:00～17:00	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用			13:00～17:00
17:30-18:30								17:30-18:30
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako						19:00-20:00
19:30-20:30					デトックスパワーヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★★	19:30-20:30

	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00				朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ	ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ	朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	ストレッチヨガ ★ Risako	9:00-10:00
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	肩こり解消ヨガ ★ Risako	骨盤ビューティーヨガ ピラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ メグ	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ	アクティブヨガ ★★★★ YUMI	アロマリフレッシュ ヨガ ★★ Risako	10:30-11:30
11:30～14:00	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30～14:00
13:00～17:00	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用			13:00～17:00
17:30-18:30							ビギナーズピラティス ★～★★ チエ	17:30-18:30
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako						19:00-20:00
19:30-20:30					ムーンフローヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★★	19:30-20:30

	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00				朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ	ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ	朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ	9:00-10:00
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	肩こり解消ヨガ ★ Risako	骨盤ビューティーヨガ ピラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ メグ	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ	アクティブヨガ ★★★★ YUMI	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ	10:30-11:30
11:30～14:00	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30～14:00
13:00～17:00	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用			13:00～17:00
17:30-18:30							アロマストレッチヨガ ★ チエ	17:30-18:30
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako						19:00-20:00
19:30-20:30					ハタヨガデトックス ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★★	19:30-20:30

	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00				朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ	ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ	朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	ストレッチヨガ ★ メグ	9:00-10:00
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	肩こり解消ヨガ ★ Risako	骨盤ビューティーヨガ ピラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ メグ	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ	アクティブヨガ ★★★ YUMI	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	10:30-11:30
11:30～14:00	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30～14:00
13:00～17:00	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用			13:00～17:00
17:30-18:30							ビギナーズピラティス ★～★★ チエ	17:30-18:30
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako					ビギナーズピラティス ★～★★ チエ	19:00-20:00
19:30-20:30					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	
9:00-10:00				朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ	ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ	朝ヨガストレッチ ★★ YUMI			9:00-10:00
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	肩こり解消ヨガ ★ Risako	骨盤ビューティーヨ ガ ピラティス+ ★ マヤ	ストレッチヨガ ★ メグ	姿勢改善ヨガ ★★ マヤ	アクティブヨガ ★★★ YUMI		代謝を上げるヨガ ★★ メグ	10:30-11:30
11:30～ 14:00	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			パーソナルレッスン	11:30～ 14:00
13:00～ 17:00	特別タイ古式マッサー ジ 90分4チケット 利用	特別タイ古式マッサー ジ 90分4チケット 利用	特別タイ古式マッサー ジ 90分4チケット 利用	特別タイ古式マッサー ジ 90分4チケット 利用	特別タイ古式マッサー ジ 90分4チケット 利用			特別タイ古式マッサー ジ 90分4チケット 利用	13:00～ 17:00
17:30-18:30							アロマストレッチヨ ガ ★ チエ		17:30-18:30
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako							19:00-20:00
19:30-20:30					ハタヨガ中級 ★★ YUICHIRO				19:30-20:30

★ 運動強度

★★

★★★