

《YuruMe ヨガレッスン 5月 スケジュール》

	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	
	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								17:30-18:30
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★★ Risako						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

	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	
	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		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	ハタヨガベーシック ★★ 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			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					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00					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		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			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					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	
	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			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					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★★	19:30-20:30

	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	
	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					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★★	19:30-20:30