

《YuruMe ヨガレッスン 6月 スケジュール》

	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							ピ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

	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	
	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	リラックスヨガ ★ 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	筋膜リリース&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							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

	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	
	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	リラックスヨガ ★ 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	筋膜リリース&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			13:00~17:00
17:30-18:30							ピ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

	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	
	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			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

	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
	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	リラックスヨガ ★ Risako	
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	筋膜リリース&ヨガ ★★ Risako	代謝を上げるヨガ ★★ メグ
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
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
17:30-18:30							ビギナーズピラティス ★~★★ チエ	
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★★ Risako						
19:30-20:30					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	