

《YuruMe ヨガレッスン 8月 スケジュール》

	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	
	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	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

	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	
	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	ストレッチヨガ ★ メグ	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	朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ	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	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

	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00				朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ		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		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				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

	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	
	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		リラックスヨガ ★ Risako	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		姿勢改善ヨガ ★★ マヤ		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			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

	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	
	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	ストレッチヨガ ★ メグ	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	朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ	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	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