

《YuruMe ヨガレッスン 9月 スケジュール》

| | 9/1 | 9/2 | 9/3 | 9/4 | 9/5 | 9/6 | 9/7 | |
|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------|
| | 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 |

| | 9/8 | 9/9 | 9/10 | 9/11 | 9/12 | 9/13 | 9/14 | |
|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------|-------------|
| | 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 | 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 |

| | 9/15 | 9/16 | 9/17 | 9/18 | 9/19 | 9/20 | 9/21 | |
|-------------|---------------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|
| | 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 | | 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 | | | 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 | | | | | | | | 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 |

| | 9/22 | 9/23 | 9/24 | 9/25 | 9/26 | 9/27 | 9/28 | |
|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|
| | 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 | | | | 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 | | | | | | | 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 |

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