

《YuruMe ヨガレッスン 10月 スケジュール》

	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					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		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			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

	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	
	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		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		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

	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	
	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			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

	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	
	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

	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	
	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			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			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