

《YuruMe ヨガレッスン 12月 スケジュール》

	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	
	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	温活リラックスヨガ ★ マヤ	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	温活フロヨガ ★★ マヤ	朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ	10:30-11:30
11:30～17:00		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			11:30～17:00
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

	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	
	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
11:30～17:00	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			11:30～17:00
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

	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	
	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	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	10:00～11:30 クリスマスSP ペアヨガストレッチ メグ	10:30-11:30
11:30～17:00	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			11:30～17:00
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

	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	
	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		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	クリスマスSP キャンドルヨガ 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
11:30～17:00	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			11:30～17:00
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		<div><div></div>★ 運動強度</div> <div><div></div>★★</div> <div><div></div>★★★</div>	19:30-20:30

	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00				休業				9:00-10:00
10:30-11:30								10:30-11:30
11:30～17:00								11:30～17:00
17:30-18:30		特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用						17:30-18:30
19:00-20:00			特別タイ古式マッサージ 90分4チケット利用					19:00-20:00
19:30-20:30							<div><div></div>★ 運動強度</div> <div><div></div>★★</div> <div><div></div>★★★</div>	19:30-20:30