

《YuruMe ヨガレッスン 7月 スケジュール》

	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		優しいヨガと瞑想 ★ カオリ		ヴィンヤサフローヨガ ★★ リン	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	ハタヨガ オールレベル ★ YUICHIRO
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~13:00 プライベートヨガ カオリ	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	ハタフローヨガ ★★ YUMI	ハタヨガ オールレベル ★★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	14:00~22:00 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	12:30~14:00 プライベートヨガ マヤ	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	12:30~18:30 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用		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					ハタヨガ オールレベル ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		ハンドセラピーヨガ ★ カオリ			ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ		ハタヨガ オールレベル ★ YUICHIRO
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~13:00 プライベートヨガ カオリ	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		ハタヨガ オールレベル ★★★ YUICHIRO
17:30-18:30		14:00~22:00 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	12:30~14:00 プライベートヨガ マヤ	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	12:30~18:30 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用		アロマストレッチヨガ ★ チエ
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako					
19:30-20:30					ハタヨガ オールレベル ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00				ヴィンヤサフローヨガ ★★ リン	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	ハタヨガ オールレベル ★ YUICHIRO
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	ハタフローヨガ ★★ YUMI	ハタヨガ オールレベル ★★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	14:00~18:30 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	12:30~14:00 プライベートヨガ マヤ	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	12:30~18:30 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用		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					ハタヨガ オールレベル ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		優しいヨガと瞑想 ★ カオリ		ヴィンヤサフローヨガ ★★ リン	ほぐして整える ピラティス&ヨガ ★ マヤ	ハンドセラピーヨガ ★ カオリ	ハタヨガ オールレベル ★ YUICHIRO
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~13:00 プライベートヨガ カオリ	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	優しいヨガと瞑想 ★ カオリ	ハタヨガ オールレベル ★★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	14:00~18:30 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	12:30~14:00 プライベートヨガ マヤ		12:30~18:30 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用		アロマストレッチヨガ ★ チエ
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako					
19:30-20:30					ハタヨガ オールレベル ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		ハンドセラピーヨガ ★ カオリ					
10:30-11:30	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	11:00~13:00 プライベートヨガ カオリ	骨盤ビューティーヨガ ピラティス+ ★ マヤ				
17:30-18:30	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	14:00~18:30 ヨガ会員様特別枠 タイ古式マッサージ 90分4チケット利用	12:30~14:00 プライベートヨガ マヤ				
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako					
19:30-20:30							★ 運動強度 ★★ ★★★

《YuruMe Yoga lesson July schedule》

	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		Gentle Yoga & Meditation★ Kaori		vinyasa flow yoga★★ Rin	Unwind and Align Pilates & Yoga ★ Maya.Y	Morning Yoga Stretch★★ YUMI	Hatha Yoga All Levels ★ YUICHIRO
10:30-11:30	Yoga to Increase Metabolism★★ Megu	11:00~13:00 Private Yoga Kaori	Pelvic Beauty Yoga Pilates +★ Maya.Y	Stretch Yoga★ Menu	Posture Improvement Yoga★★ Maya.Y	Hatha Flow Yoga ★★ YUMI	Hatha Yoga All Levels ★★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 Private Yoga Menu	14:00~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available	12:30~14:00 Private Yoga Maya	12:30~14:00 Private Yoga Menu	12:30~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available		Beginners Pilates★★ Chie
19:00-20:00		pelvic adjustment yoga ★ Risako					
19:30-20:30					Hatha Yoga All Levels ★★ YUICHIRO		★ exercise intensity ★★ ★★★

	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		Gentle Yoga & Meditation★ Kaori			Unwind and Align Pilates & Yoga ★ Maya.Y		Hatha Yoga All Levels ★ YUICHIRO
10:30-11:30	Yoga to Increase Metabolism★★ Megu	11:00~13:00 Private Yoga Kaori	Pelvic Beauty Yoga Pilates +★ Maya.Y	Stretch Yoga★ Menu	Posture Improvement Yoga★★ Maya.Y		Hatha Yoga All Levels ★★★ YUICHIRO
17:30-18:30		14:00~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available	12:30~14:00 Private Yoga Maya	12:30~14:00 Private Yoga Menu	12:30~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available		Aroma Stretch Yoga★ Chie
19:00-20:00		pelvic adjustment yoga ★ Risako					
19:30-20:30					Hatha Yoga All Levels ★★ YUICHIRO		★ exercise intensity ★★ ★★★

	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00				vinyasa flow yoga★★ Rin	Unwind and Align Pilates & Yoga ★ Maya.Y	Morning Yoga Stretch★★ YUMI	Hatha Yoga All Levels ★ YUICHIRO
10:30-11:30	Yoga to Increase Metabolism★★ Megu		Pelvic Beauty Yoga Pilates +★ Maya.Y	Stretch Yoga★ Menu	Posture Improvement Yoga★★ Maya.Y	Hatha Flow Yoga ★★ YUMI	Hatha Yoga All Levels ★★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 Private Yoga Menu	14:00~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available	12:30~14:00 Private Yoga Maya	12:30~14:00 Private Yoga Menu	12:30~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available		Beginners Pilates★★ Chie
19:00-20:00		pelvic adjustment yoga ★ Risako					
19:30-20:30					Hatha Yoga All Levels ★★ YUICHIRO		★ exercise intensity ★★ ★★★

	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		Gentle Yoga & Meditation★ Kaori		vinyasa flow yoga★★ Rin	Unwind and Align Pilates & Yoga★ Maya.Y	Hand Therapy Yoga★ Kaori	Hatha Yoga All Levels★ YUICHIRO
10:30-11:30	Yoga to Increase Metabolism★★ Megu	11:00~13:00 Private Yoga Kaori	Pelvic Beauty Yoga Pilates +★ Maya.Y	Stretch Yoga★ Menu	Posture Improvement Yoga★★ Maya.Y	Gentle Yoga & Meditation★ Kaori	Hatha Yoga All Levels★★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 Private Yoga Menu	14:00~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available	12:30~14:00 Private Yoga Maya	12:30~14:00 Private Yoga Menu	12:30~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available		Aroma Stretch Yoga★ Chie
19:00-20:00		pelvic adjustment yoga★ Risako					
19:30-20:30					Hatha Yoga All Levels★★ YUICHIRO		★ exercise intensity ★★ ★★★

	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		Hand Therapy Yoga★ Kaori					
10:30-11:30	Yoga to Increase Metabolism★★ Megu	11:00~13:00 Private Yoga Kaori	Pelvic Beauty Yoga Pilates +★ Maya.Y				
17:30-18:30	12:30~14:00 Private Yoga Menu	14:00~18:30 Special offer for yoga members Thai massage 90 minutes 4 tickets available	12:30~14:00 Private Yoga Maya				
19:00-20:00		pelvic adjustment yoga★ Risako					
19:30-20:30							★ exercise intensity ★★ ★★★