

《YuruMe ヨガレッスン 9月 スケジュール》

	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
	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	快適バランスヨガ ★★ 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 デトックスアドバンス ★★★ 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 ★★ ★★★

	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
	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		陰陽バランスヨガ ★★ 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 ★★ 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		アロマストレッチヨガ ★ チエ
19:00-20:00							
19:30-20:30					ムーンフローヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
	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	やさしい逆さまヨガ ★★★ 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	アクティブヨガ ★★★ YUMI	デトックスパワーヨガ ★★ 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							
19:30-20:30					腕ヨガビギナー ★★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00		ハンドセラピーヨガ ★ 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	腕ヨガビギナー ★★★ 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	アクティブヨガ ★★★ YUMI	ハタヨガ ハートオープナー ★★ 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		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					快適バランスヨガ中級 ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon
9:00-10:00		優しいヨガと瞑想 ★ カオリ	※10:00スタート 骨盤ビューティーヨガ ピラティス+ ★マヤ	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	ハタヨガデトックス ★★ 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	マヤ特別イベント 11:30-12:45 ※詳細はLINEにお問 い合わせください	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	やさしい逆さまヨガ ★★★ YUICHIRO	代謝を上げるヨガ ★★ メグ
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 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	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ
19:00-20:00		骨盤調整ヨガ ★ Risako						
19:30-20:30					リンバマッサージヨガ ★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	