

《YuruMe ヨガレッスン 10月 スケジュール》

	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
	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	快適バランスヨガ ★★ YUICHIRO
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	フィーリングフロー ヨガ ★★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	13:00~19:00 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	13:00~19:00 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		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					ムーンフローヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13
	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	腕ヨガビギナー ★★★ YUICHIRO
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	ムーンフローヨガ ★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	13:00~19:00 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	13:00~19:00 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		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					腕ヨガビギナー ★★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
	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		やさしい逆さまヨガ ★★★ YUICHIRO
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		ハタヨガデトックス ★★ YUICHIRO
17:30-18:30	12:30~14:00 プライベートヨガ メグ	13:00~19:00 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	13:00~19:00 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		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					ハタヨガデトックス ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27
	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	
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	アクティブヨガ ★★★ YUMI	
17:30-18:30		13:00~19:00 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	13:00~19:00 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		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					リンパマッサージヨガ ★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00				朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ			
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			
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 ★★ ★★★