

# 《YuruMe ヨガレッスン 12月 スケジュール》

	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1
	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 ★ Risako	
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	アロマリフレッシュ ヨガ ★★ Risako	
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					デトックスパワーヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
	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		
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		
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		
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 ★★ ★★★

	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
	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		優しいヨガと マインドフルネス瞑想 ★マヤ
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		満月の デトックスフロー ★★ マヤ
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					ハタヨガデトックス ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
	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	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	クリスマスSP ペアヨガストレッチ メグ&リサコ
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					リンパマッサージヨガ ★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★

	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-10:00				朝のシェイプフロー ヨガ ★★ メグ		朝ヨガストレッチ ★★ YUMI	ストレッチヨガ ★ Risako
10:30-11:30	クリスマスSP ダンスヨガ メグ	クリスマスSP アロマリラックスヨガ 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		アクティブヨガ ★★★ YUMI	アロマリフレッシュ ヨガ ★★ Risako
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	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		クリスマスSP アロマリラックスヨガ Risako					
19:30-20:30					デトックスパワーヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★