

《YuruMe ヨガレッスン 2月 スケジュール》

	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	
	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	温活リラックスヨガ ★ マヤ	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	温活フローヨガ ★★ マヤ	10:30-11:30
11:30~14:00	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30~14:00
13:00~17:00	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			13:00~17:00
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					デトックスパワーヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	
	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		10:30-11:30
11:30~14:00	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30~14:00
13:00~17:00	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			13:00~17:00
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					ムーンフローヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	
	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	ストレッチヨガ ★ 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	アロマリフレッシュ ヨガ ★★ Risako	10:30-11:30
11:30~14:00	パーソナルレッスン			パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30~14:00
13:00~17:00	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			13:00~17:00
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					ハタヨガデトックス ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	
	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		10:30-11:30
11:30~14:00	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30~14:00
13:00~17:00	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			13:00~17:00
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					ビギナーズピラティス ★~★★ チエ	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

	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1	3/2	
	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			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			10:30-11:30
11:30~14:00	パーソナルレッスン			パーソナルレッスン	パーソナルレッスン			11:30~14:00
13:00~17:00	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			13:00~17:00
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					ハタヨガ中級 ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

《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 ★★ ★★★