

《YuruMe ヨガレッスン 1月 スケジュール》

	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00						朝ヨガストレッチ ★★ YUMI		9:00-10:00
10:30-11:30						アクティブヨガ ★★★ YUMI		10:30-11:30
11:30~14:00								11:30~14:00
13:00~17:00			お休み					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								19:00-20:00
19:30-20:30							★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	
	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	優しいヨガと サンカルバ瞑想 ★ マヤ	9:00-10:00
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	アクティブヨガ ★★★ YUMI	お正月太り解消ヨガ ★★ 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							ビギナーズピラティス ★~★★ チエ	17:30-18:30
19:00-20:00								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

	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	
	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							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					ハタヨガ中級 ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	
	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 ★ メグ	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	代謝を上げるヨガ ★★ メグ	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							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					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	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			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	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					デトックスパワーヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30