

## 《YuruMe ヨガレッスン 4月 スケジュール》

	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	
	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		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				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					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	
	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		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		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							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

	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	
	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		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	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					やさしいピラヨガ ★★ YUICHIRO		★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30

	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00					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		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			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

	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00-10:00								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					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					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					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							★ 運動強度 ★★ ★★★	19:30-20:30