

| 6月  | 幕張本郷スタジオ  |  |  |                               |   |  |
|-----|---|--|--|-------------------------------|---|--|
| 月   | 火   | 水  | 木  | 金                             | 土   | 日  |
| 1日  | 2日  | 3日   | 4日   | 5日                            | 6日  | 7日   |
|     | 10:00-11:00 Terumi<br>フローヨガ<br><br>11:30-13:00 Terumi<br>季節の養生ヨガ<br><br>14:00 Kazue<br>クリスタルヒーリング<br><br>19:00-20:30 Terumi<br>月始まりの陰ヨガ | 10:00-11:15 Naoko<br>からだ整うヨガ<br><br><br><br>17:00 Kyoko<br>キッズヨガ | 10:00-11:30 Junko<br>ハタヨガLv.1<br><br>12:00-13:30 Junko<br>ハタヨガ Lv.1-2<br><br><br>19:30-20 ; 45 Sanae<br>ハタヨガ+陰ヨガ | 10:00-11:15 Kayoko<br>ベーシックヨガ | 10:00-11:15 Sanae<br>ハタヨガとムドラー<br><br>11:45-13:00 Mayumi<br>自律神経ヨガセラピー<br><br>13:30-15:00 Mayumi<br>リストラティブヨガ | 9:00-10:30 KAE<br>肩凝りのメカニズム &<br>改善エクササイズ<br><br>10:45-12:15 KAE<br>腰痛のメカニズム &<br>改善エクササイズ |
| 8日  | 9日  | 10日  | 11日  | 12日                           | 13日   | 14日  |
|     | 10:00-11:30 Kanae<br>リラックスヨガ<br><br><br><br>19:30-20:45 Hana<br>ほぐすヨガ   | 10:00-11:15 Naoko<br>からだ整うヨガ<br><br><br>17:00 Kyoko<br>キッズヨガ     | 10:00-11:30 Junko<br>ハタヨガLv.1<br><br>12:00-13:30 Junko<br>ハタヨガ Lv.1-2<br><br><br>19:30-20 ; 45 Sanae<br>ハタヨガ+陰ヨガ | 10:00-11:15 Kayoko<br>ベーシックヨガ | 10:00-11:15 Sanae<br>ハタヨガとムドラー<br><br>11:45-13:00 Mayumi<br>自律神経ヨガセラピー<br><br>13:30-15:00 Mayumi<br>リストラティブヨガ | 10:00-11:15 YAKOU<br>FRPピラティス  |
| 15日 | 16日   | 17日  | 18日  | 19日                           | 20日   | 21日  |
|     | 10:00-11:00 Terumi<br>フローヨガ<br><br>11:30-13:00 Terumi<br>季節の養生ヨガ<br><br>14:00 Kazue<br>クリスタルヒーリング<br><br>19:30-20:45 Hana<br>ほぐすヨガ      | 10:00 Naoko<br>休講<br><br><br>17:00 Kyoko<br>キッズヨガ                | 10:00-11:30 Junko<br>ハタヨガLv.1<br><br>12:00-13:30 Junko<br>ハタヨガ Lv.1-2<br><br><br>19:30-20 ; 45 Sanae<br>ハタヨガ+陰ヨガ | 10:00-11:15 Kayoko<br>ベーシックヨガ | 10:00-11:15 Sanae<br>ハタヨガとムドラー<br><br>11:45-13:00 Mayumi<br>自律神経ヨガセラピー<br><br>13:30-15:00 休講                  | 10:00-11:15 TAKEC<br>FRPピラティス  |
| 22日 | 23日   | 24日  | 25日  | 26日                           | 27日   | 28日  |
|     | 10:00 Kanae<br>リラックスヨガ<br><br><br><br>19:30-20:45 Hana<br>ほぐすヨガ   | 10:00-11:15 Naoko<br>からだ整うヨガ<br><br><br>17:00 Kyoko<br>キッズヨガ     | 10:00-11:30 Junko<br>ハタヨガLv.1<br><br>12:00-13:30 Junko<br>ハタヨガ Lv.1-2<br><br><br>19:30-20 ; 45 Sanae<br>ハタヨガ+陰ヨガ | 10:00-11:15 Kayoko<br>ヨガホイール  | 10:00-11:15 Sanae<br>ハタヨガとムドラー<br><br>11:45-13:00 Mayumi<br>自律神経ヨガセラピー<br><br>13:30-15:00 Mayumi<br>リストラティブヨガ | 10:00-11:15 KAE<br>日常に繋げる<br>FRPピラティス  |
| 29日 | 30日   |  |  |                               |   |  |
|     | 10:00-11:00 Terumi<br>フローヨガ<br><br>11:30-13:00 Terumi<br>季節の養生ヨガ<br><br><br><br>19:30-20:45 Hana<br>ヨガニドラー                              |  |  |                               |   |  |