

2020年4月

20年3月							20年5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28	24	25	26	27	28	29	30
29	30	31					31						

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1 10:30-11:30 Silk ビギナー 13:30-14:45 ♥ ストレッチ ヨガ 17:00-18:00 Silk ベーシック(経験者限定)	2 10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー 13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック(会員様限定)	3 17:00-18:00 Silk ビギナー 19:30-20:30 ♥ 骨盤調整ヨガ	4 18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ
5	6	7 10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー 13:30-14:45 ♥ ストレッチ ヨガ	8 10:30-11:30 Silk ビギナー 13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック(会員様限定)	9 10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー 13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック(会員様限定)	10 17:00-18:00 Silk ビギナー 19:30-20:30 ♥ 骨盤調整ヨガ	11 18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ
12 19:00-20:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ	13 19:00-20:15 ♥・♠ パワーヨガ 中級(★★★) 男性限定	14	15 10:30-11:30 Silk ビギナー 13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック(経験者限定) 17:00-18:00 Silk ベーシック(経験者限定)	16 ※開始時間注意! 13:00-14:15 ♥ ストレッチ ヨガ	17 17:00-18:00 Silk ビギナー 19:30-20:30 ♥ 骨盤調整ヨガ	18 18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ
19	20 19:00-20:00 ♠ Silk 中級(★★★) 男性限定	21	22	23 10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー 13:30-14:30 ♥ Silk ベーシック(会員様限定)	24 17:00-18:00 Silk ビギナー 19:30-20:30 ♥ 骨盤調整ヨガ	25 18:00-19:15 ♥ ほぐし&ストレッチフローヨガ
26	27	28	29 10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー	30 10:30-11:30 ♥ Silk ビギナー 13:30-14:45 ♥ ストレッチ ヨガ	1	2
3	4	<p>※設備準備のため事前予約制となります。(午前中のクラスは前日までのご予約、午後以降のクラスは当日正午までのご予約)</p> <p>♥⇒女性限定クラス, ♠⇒男性限定クラス, ♥・♠⇒男女混合クラス</p> <p>※フロー⇒ご自身の呼吸に合わせて流れるように連続ポーズをおこなうヨガで心身のバランスを整えていきます</p> <p>※★★★のクラスは運動量が多いクラスです。</p> <p>※予告なくスケジュールの変更する場合がございます(天災、急病、他)。SNS・HP・他にてお知らせします。</p>				