

5月スケジュール

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1日	2日	3日	4日	5日
10:30-11:30	<p>【注意】 5月より午前の 開始時間が30分早 くなりました！</p>						定休日
19:30-20:30			リラックスヨーガ 智恵子★				
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
10:30-11:30			筋トレヨーガ Junko ★★★	慢性疲労解消ヨーガ Junko★	体幹ヨーガ Junko★★		定休日
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	<p>キャンドルナイト</p> コンディショニングヨーガ Yuki★		19:00-20:00 体幹ヨーガ Junko★★	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
10:30-11:30		セラピーヨーガ Junko★★	筋トレヨーガ Junko ★★★	目の疲労解消ヨーガ Junko★			定休日
19:30-20:30			リラックスヨーガ 智恵子★	コンディショニングヨーガ Yuki★★		19:00-20:00 マインドフルネスヨーガ 智恵子★★	
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
10:30-11:30			筋トレヨーガ Junko ★★★	座ってできる！健康ヨーガ Junko★	体幹ヨーガ Junko★★		定休日
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★★	<p>キャンドルナイト</p> コンディショニングヨーガ Yuki★	筋トレヨーガ Junko ★★★		
	27日	28日	29日	30日	31日		
10:30-11:30		セラピーヨーガ Junko★★	筋トレヨーガ Junko ★★★	慢性疲労解消ヨーガ Junko★			
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	コンディショニングヨーガ Yuki★★			

◎運動量 ★★★多め ★★普通 ★少なめ