

# 6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
10:30-11:30	 <p>今月よりYuuko先生によるNEWレッスン “アクティブヨガ”が加わりました！ 6/22(土)は智恵子先生による1周年記念レッスンも あります！！是非ご参加ください♪</p> 						定休日
19:30-20:30						19:00-20:00 マインドフルネスヨガ 智恵子★★	
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10:30-11:30			筋トレヨガ Junko ★★★	慢性疲労解消ヨガ Junko★	体幹ヨガ Junko★★		定休日
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	キャンドルナイト コンディショニングヨガ Yuki★★			
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
10:30-11:30		セラピーヨガ Junko★★	筋トレヨガ Junko ★★★	目の疲労解消ヨガ Junko★			定休日
19:30-20:30			リラックスヨガ 智恵子★	コンディショニングヨガ Yuki★★		19:00-20:00 マインドフルネスヨガ 智恵子★★	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
10:30-11:30			筋トレヨガ Junko ★★★	座ってできる！健康ヨガ Junko★	体幹ヨガ Junko★★	 <p>オープン1周年記念 キャンドルナイト</p>	定休日
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	キャンドルナイト コンディショニングヨガ Yuki★★	19:00-20:00 マインドフルネスヨガ 智恵子★★		
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10:30-11:30		セラピーヨガ Junko★★	筋トレヨガ Junko ★★★	慢性疲労解消ヨガ Junko★			定休日
19:30-20:30			リラックスヨガ 智恵子★	コンディショニングヨガ Yuki★★	アクティブヨガ Yuuko★★★		

◎運動量 ★★★多め ★★普通 ★少なめ