

7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	6日	7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★★	キャンドルナイト 19:00-20:00 マインドフルネスヨーガ 智恵子★★	定休日
19:30-20:30		筋トレヨーガ Junko ★★★	アクセプトヨガ Yuuko★				
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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★★			
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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★★	19:00-20:00 マインドフルネスヨーガ 智恵子★★	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ーガ Yuki★★			
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
10:30-11:30		セラピーヨーガ Junko★★	筋トレヨーガ Junko ★★★				定休日
19:30-20:30			リラックスヨーガ 智恵子★		アクティブヨガ Yuuko★★★		
	29日	30日	31日	 暑くて家にこもりがちになっていませんか？ ヨガマット1枚分のスペースがあれば、 家の中でもしっかり体を動かせます！ サンハーツで日頃の運動不足解消を 目指してして今月も頑張っていきましょう♪			
10:30-11:30							
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★				

◎運動量 ★★★多め ★★普通 ★少なめ