

8月スケジュール



時間				木曜	金曜	土曜	日曜	
				1日	2日	3日	4日	
10:30-11:30	 <p>冷房の当たりすぎや冷たいものの取りすぎで 乱れた自律神経を整えていきましょう♪ 8月のスケジュールは変則的となっています。 お間違えの無いようお願い致します。</p>				慢性疲労解消ヨガ Junko★	体幹ヨガ Junko★★		定休日
19:30-20:30						筋トレヨガ Junko ★★★		
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
10:30-11:30		セラピーヨガ Junko★★	筋トレヨガ Junko★★★			 <p>19:00-20:00 マインドフルネスヨガ 智恵子★★</p>	定休日	
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	コンディショニングヨガ Yuki★★				
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
10:30-11:30							定休日	
19:30-20:30				コンディショニングヨガ Yuki★★				
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
10:30-11:30			筋トレヨガ Junko★★★		体幹ヨガ Junko★★		定休日	
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	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★★		
	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
10:30-11:30					座ってできる！健康ヨガ Junko★	体幹ヨガ Junko★★		
19:30-20:30					リラックスヨガ 智恵子★	キャンドルナイト 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