

9月スケジュール



時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:30-11:30	夏の疲れが出てくる頃です。乱れた自律神経をヨガで整えていきましょう♪ 果物のおいしい季節ですが、冷えのもとになるので食べすぎには注意です!! 9月は特別企画、 Yuuko先生による十五夜ヨガ があります♪ 奮ってご参加くださいね♪♪						1日
19:30-20:30							8日
10:30-11:30	2日	3日	4日 筋トレヨーガ Junko ★★★	5日	6日 体幹ヨーガ Junko ★★	7日	9日
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★★	19:00-20:00 マインドフルネスヨーガ 智恵子★★		10日
10:30-11:30	9日	セラピーヨーガ Junko ★★	11日	12日 慢性疲労解消ヨーガ Junko★	13日	14日	11日
19:30-20:30			リラックスヨーガ 智恵子★	キャンドルナイト コンディショニングヨーガ Yuki★★	十五夜ヨガ Yuuko★		12日
10:30-11:30	16日		18日 筋トレヨーガ Junko ★★★	19日	20日 体幹ヨーガ Junko ★★	21日	13日
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★★	19:00-20:00 マインドフルネスヨーガ 智恵子★★		14日
10:30-11:30	23/30日	24日 セラピーヨーガ Junko ★★	25日	26日 目の疲労解消ヨーガ Junko★	27日	28日	15日
19:30-20:30		筋トレヨーガ Junko ★★★	リラックスヨーガ 智恵子★	コンディショニングヨーガ Yuki★★			16日



◎運動量 ★★★多め ★★普通 ★少なめ



☎ : 090-3135-3802
 Mail : sunhearts.yoga@gmail.com
 URL : http://www.yogasunhearts.com

