

10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
10:30-11:30				目の疲労解消ヨガ Junko★	体幹ヨガ Junko★★		定休日
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★			19:00-20:00 マインドフルネスヨガ 智恵子★★	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
10:30-11:30		セラピーヨガ Junko★★	筋トレヨガ 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★★			
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
10:30-11:30				慢性疲労解消ヨガ 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★★	アクティブヨガ Yuuko★★★		
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
10:30-11:30					体幹ヨガ 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★★	
	28日	29日	30日	31日	食欲の秋！運動の秋！！ ヨガで心身を整えていきましょう♪ ※10月から消費税が10%となります		
10:30-11:30		セラピーヨガ Junko★★		座ってできる！健康ヨガ Junko★			
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	コンディショニングヨガ Yuki★★			

◎運動量 ★★★多め ★★普通 ★少なめ

