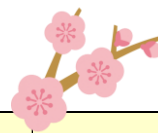


3月スケジュール



時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
10:30-11:30		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★★	
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	キャンドルヨーガ Yuki★★				
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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★	コンディショニングヨーガ Yuki★★	アクティブヨガ Yuuko★★★			
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
10:30-11:30		慢性疲労解消ヨーガ Junko★					19:00-20:00 マインドフルネスヨーガ 智恵子★★	
19:30-20:30			アクセプトヨガ Yuuko★	キャンドルヨーガ Yuki★★				
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
10:30-11:30		筋トレヨーガ Junko★★★			セラピーヨーガ 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★★				
	30日	31日	 <p>年度末でお忙しいかと思いますが、 3月も頑張りましょう♪ 午前レッスンのスケジュールが変則的になっておりますので、 お間違えの無いようお願いいたします。</p> 					
10:30-11:30								
19:30-20:30								

◎運動量 ★★★★★多め ★★普通 ★少なめ

