




4月スケジュール

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1日	2日	3日	4日	5日
11:00-12:00					筋トレヨーガ 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ーガ Yuki★★			
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
11:00-12:00		体幹ヨーガ 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★	キャンドルヨーガ Yuki★		19:00-20:00 マインドフルネスヨーガ 智恵子★★	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
11:00-12:00		セラピーヨーガ Junko★			筋トレヨーガ 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ーガ Yuki★★			
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
11:00-12:00		体幹ヨーガ 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★	キャンドルヨーガ Yuki★	アクティブヨガ Yuuko★★★		
	27日	28日	29日	30日	4月はGW特別企画として 「心と身体をつなげるヨガ」(全2回)を 開催します！ 非会員様もご参加できます♪ 詳しくはサンハーツHPまで♪♪ 		
11:00-12:00		セラピーヨーガ Junko★	 ゴールデンウィーク特別企画				
19:30-20:30			心と身体をつなげるヨガ① Junko★	心と身体をつなげるヨガ② Junko★			

