

9月 Weekly Schedule
Ananas Yoga

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日
						9:00-10:00(60) ハタヨガ ☆☆ Yumi	9:00-10:00(60) ハタフロー ☆☆ Haruka
	10:00-11:00(60)	10:00-11:00(60)	10:00-11:00(60)	10:15-11:15(60)	10:00-11:00(60)	10:15-11:15(60)	10:45-11:45(60)
	リフレッシュヨガ ☆ Kaorin	ハタヨガ ☆~☆☆ hiro	リラク্সフロー ☆ Yuuki	ハタフロー ☆☆ Izumi	産後ヨガ ☆ Momo	リフレッシュヨガ ☆ Yumi	1,2W アロハヨガ ☆~☆☆ Ayako
	11:30-12:30(60)	11:30-12:30(60)	11:30-12:30(60)				3,4,5W マタニティ ☆ Momo
	ハタフロー ☆☆ Kaorin	アクティブフロー ☆☆☆ hiro	ビギナーズヨガ ☆ Yuuki				
			14:00-15:00(60) リストラティブ ☆ Yuuki	14:00-15:00(60) ハタヨガ ☆~☆☆ 友里恵	14:30-15:30 太陽礼拝 ☆☆~☆☆☆ mayu	14:30-15:30(60) ビギナーズヨガ ☆ Yuuki	14:30-15:30(60) 太陽礼拝 ☆☆~☆☆☆ mayu
				15:30-16:30(60) バクティブフロー ☆☆ 友里恵			
						16:45-17:45(60) ピラティス ☆~☆☆ Manami	
	19:00-20:00(60)	19:30-20:30(60)	19:00-20:00(60)	19:00-20:00(60)	19:00-20:00(60)		
	リストラティブ ☆ Yuuki	ハタフロー ☆☆ Haruka	ピラティス ☆~☆☆ Manami	ビギナーズヨガ ☆ Yuuki	アクティブフロー ☆☆☆ hiromi		



安定期以降のマタニティの方が参加できるクラス



子連れで参加できるクラス

【代講のお知らせ】

- ・9月6日(日) 14:30 太陽礼拝 mayu ⇒ ハタヨガ 友里恵先生
- ・9月13日(日) 14:30 太陽礼拝 mayu先生 ⇒ 太陽礼拝 Momo先生

【休講のお知らせ】

- ・9月4日(金) 14:30 太陽礼拝 mayu
- ・9月5日(土) 16:45 ピラティス Manami
- ・9月11日(金) 14:30 太陽礼拝 mayu
- ・9月20日(日) 10:30 マタニティ Momo
- ・9月26日(土) 14:30 ビギナーズヨガ Yuuki
- ・9月28日(月) 10:00 リフレッシュ、11:30ハタフロー Kaorin