

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:20~11:30 ヨガセラピー(かえで)	10:20~11:30 倍音ヒーリング(久保)	10:20~11:30 骨盤バランス(村上)	10:20~11:30 陰陽ヨガ(綾子)	10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原)	KIDS	10:30~11:40 アクティブハタ(内山)
12:30~13:40 ヨガ基礎(千景)	12:30~13:40 ハタヨガフロー(綾子)		12:30~13:40 やさしいハタヨガ(千景)	13:00~14:00 ピラティス(misayo)	11:30~13:00 アイアンガーヨガ(重原)	13:30~14:40(千景) ヒーリングリラクゼーション
19:20~20:30 パワーヨガ(綾子)	19:20~20:30 アシュタンガ基礎(千景)	19:20~20:30 アイアンガーヨガ(鈴木)	19:45~21:15 陰陽ヨガ(綾子)	19:20~20:30 ヨガセラピー(かえで)	17:30~18:40 陰ヨガ(千景)	15:30~16:30 無料体験会
20:50~22:00 キャンドル陰ヨガ(綾子)	20:50~22:00(千景) ヒーリングリラクゼーション	20:50~22:00 ヴィンヤサ(千景)		20:50~22:00 骨盤バランス(村上)		
8(体育の日)	9	10	11	12	13	14
10:30~11:30 無料体験会	10:20~11:30 陰ヨガ(久保)	休講	10:20~11:30 陰陽ヨガ(綾子)	10:20~11:30(千景) ヒーリングリラクゼーション	KIDS	10:30~11:40 陰陽ヨガ(綾子)
13:30~14:40 シヴァナンダヨガ(ヤスシ)	12:30~13:40 骨盤バランス(村上)		13:00~14:30 アイアンガーヨガ(重原)	13:00~14:00 ピラティス(misayo)	13:30~14:40 ハタヨガ(RYOKO)	13:30~14:30 無料体験会
休講	19:30~21:00 美脚美尻骨盤ヨガ(miju)	19:20~20:30 ハタヨガフロー(kyoko) 20:50~22:00 キャンドル陰ヨガ(千景)	19:45~21:15 陰陽ヨガ(綾子)	19:20~20:30 アシュタンガ基礎(千景) 20:50~22:00 シヴァナンダヨガ(ヤスシ)	17:00~18:10 アシュタンガ基礎(千景)	15:30~17:00 前屈が苦手な人に 筋調整ヨガWS
15	16	17	18	19	20	21
10:20~11:30 アシュタンガ基礎(千景)	10:20~11:30 倍音ヒーリング(久保)	10:20~11:40 ウェブリングヨガ(村上)	10:20~11:30 ハタヨガフロー(綾子)	10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原)	KIDS	10:30~11:40 アクティブハタ(内山)
12:30~13:40(千景) ヒーリングリラクゼーション	12:30~13:40 陰陽ヨガ(綾子)	12:30~13:40 キレイになるヨガ(michiko)		13:00~14:00 ピラティス(misayo)	11:30~12:40 アナトミック骨盤ヨガ@玲奈	13:30~15:00 アイアンガーヨガ(重原)
19:20~20:30 パワーヨガ(綾子)	19:20~20:30(miju) 美脚美尻骨盤ヨガ(ピギナー)	19:20~20:30 アイアンガーヨガ(鈴木)	19:45~21:15 アシュタンガヨガ(千景)	19:20~20:30 ヨガセラピー(かえで)	17:00~18:15 ヨギックアーツ (Yasu・榎本康宏)	15:30~16:30 無料体験会
20:50~22:00 キャンドル陰ヨガ(綾子)	20:50~22:00(千景) ヒーリングリラクゼーション	20:50~22:00 デトックスフロー(千景)		20:50~22:00 シヴァナンダヨガ(ヤスシ)		
22	23	24	25	26	27	28
	10:20~11:30 ハタヨガフロー(綾子)	10:20~11:30 骨盤バランス(村上)	10:20~11:30 陰陽ヨガ(綾子)	10:20~11:30 ヨガ基礎(千景)	KIDS	10:30~11:40 アクティブハタ(内山)
12:30~13:40 やさしいハタヨガ(千景)	12:30~13:40 陰ヨガ(久保)	12:30~13:40 キレイになるヨガ(michiko)	13:00~14:30 アイアンガーヨガ(重原)	13:00~14:00 ピラティス(misayo)	13:30~14:40 ハタヨガ(RYOKO)	13:30~14:40 シヴァナンダヨガ(ヤスシ)
19:20~20:30 アナトミック骨盤ヨガ@玲奈	19:30~21:00 美脚美尻骨盤ヨガ(miju)	19:20~20:30 ハタヨガフロー(kyoko) 20:50~22:00 キャンドル陰ヨガ(千景)	19:45~21:15 パワーヨガ(綾子)	19:20~20:30 インバージョン(千景) 20:50~22:00 骨盤バランス(村上)	17:00~18:10 ヴィンヤサ(千景)	15:30~17:00 身体のゆがみリセット 骨盤調整WS
20:50~22:00(千景) ヒーリングリラクゼーション						
29	30	31	運動量			
10:20~11:30 ヨガセラピー(かえで)	10:20~11:30 倍音ヒーリング(久保)	10:20~11:40 ウェブリングヨガ(村上)	少	マタニティ対応	<h1>2018年10月</h1> <h2>スタジオ Light Hope</h2> 	
12:30~13:40 やさしいハタヨガ(千景)	12:30~13:40 骨盤バランス(村上)		↑	ヒーリング系		
19:20~20:30 パワーヨガ(綾子)	休講	19:45~21:15 アシュタンガヨガ(千景)	↓	初心者対応		
20:50~22:00 キャンドル陰ヨガ(綾子)			多	ピギナー&ALLレベル		
				経験者クラス		