

# Meli`ano Kiyoshikojin 10月レッスンスケジュール

※10月14日(月・祝)の陰ヨガwithチャクラのイベントクラスは90分の特別クラスとなります。  
(参加費用:会員様500円・会員様以外3,500円)

●男女共に参加可能:火・水・金曜日夜、水曜日9時半から、5日・19日(土)11時から  
13日・27日(日)11時から、27日(日)12時半から

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
	9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	お休み	9:30~10:30 お目覚めフローヨガ ★☆ eri	9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una	
	11:00~12:00 「美」ピラティス ★☆ Youko	12:30~13:30 姿勢改善ヨガ ~カラダの使い方~ ★☆ mami		11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	11:00~12:00 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	
		19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya		19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ			
7	9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	お休み	9:30~10:30 ディープリラクソスヨガ ★ TOMO	9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆ Youko	お休み	9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una	
	11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo		12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★★ mami	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri		11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11:00~12:00 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ
			19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE			
14	11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	9:30~10:30 アライメントフローヨガ ★☆~★★ Youko	お休み	お休み		9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una	
※15:30~17:00 陰ヨガ with チャクラ イベントクラス (90分) ★☆ Tomoyo	11:00~12:00 「美」ピラティス ★☆ Youko	お休み		11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11:00~12:00 肩腰ゆるめる筋調整ヨガ ★ Aya	11:00~12:00 女性ホルモンを整える リラクソスヨガ ★ TOMO	
				19:30~20:30 安眠へ導く 夜のリラクソスヨガ ★ TOMO	19:30~20:30 夜のリセットピラティス ★☆ クロダ エミ		
21	9:30~10:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya	9:30~10:30 体を整えるピラティス ★☆ mami	9:30~10:30 ディープリラクソスヨガ ★ TOMO	9:30~10:30 ジェントルフローヨガ ★☆ Youko	9:30~10:30 朝のヒーリングヨガ ★(アロマ) Kayo	9:30~10:30 エネルギーチャージヨガ ★★ Una	
	11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo	11:00~12:00 すっきりベーシックヨガ ★☆ Aya	11:00~12:00 お昼のスローヨガ ★☆ eri	11:00~12:00 骨盤底筋エクササイズ ★ Ryoko	11:00~12:00 チェアストレッチヨガ ★~★★ Kayo	11:00~12:00 美姿勢ピラティス ★☆ クロダ エミ	
		19:30~20:30 メンテナンスヨガ ★☆ YOSHIE	19:30~20:30 ゆったりキャンドルヨガ ★ YOSHIE			12:30~13:30 体の硬さを感じる人のための ゆるヨガ ★ Aya	
28	9:30~10:30 経絡ストレッチヨガ ★ Aya	お休み	9:30~10:30 ディープリラクソスヨガ ★ TOMO				
	11:00~12:00 カラダリセットヨガ ★☆ Kayo		12:30~13:30 エナジーフローヨガ ★★ mami	11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★★ YOSHIE			
			19:30~20:30 おやすみ前の調整ヨガ ★ Aya	19:30~20:30 安眠へ導く 夜のリラクソスヨガ ★ TOMO			