

ヨガスタジオポスターつくば店 2020年11月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ miki 12:00~ 13:00 ★★ miki 13:30~ 14:30 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Yukiko 12:00~ 13:00 ★★ Yukiko	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:30~ 13:30 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi
17:00~ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 19:30 ★★ Yukiko	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ yuka	17:00~ 18:00 ★★ Revco 18:30~ 19:30 ★★ Revco	18:15~ 19:15 ★★ saori 19:40~ 20:40 ★★ saori	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ K 19:40~ 20:40 ★★ K	18:15~ 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	15:30~ 17:00 ★★ Haruma 18:30~ 19:30 ★★ Savuki
8	9	10	11 定休日	12	13	14
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 13:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ miki 12:00~ 13:00 ★★ miki		10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi
17:00~ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 19:30 ★★ Yukiko	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	18:15~ 19:15 ★★ Revco 19:40~ 20:40 ★★ Revco		16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ K 19:40~ 20:40 ★★ K	18:15~ 19:15 ★★ Haruma 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	17:00~ 18:00 ★★ Haruma 18:30~ 19:30 ★★ Savuki
15 ●新月	16	17	18	19	20	21
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ miki 12:00~ 13:00 ★★ miki	10:30~ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 13:00 ★★ Yukiko	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:30~ 14:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 13:00 ★★ Haruma
15:30~ 16:30 ★★ Yukiko	16:30~ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ Haruma	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Revco 19:40~ 20:40 ★★ Revco	16:30~ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 19:15 ★★ saori 19:40~ 20:40 ★★ saori		16:30~ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 19:15 ★★ Haruma 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	17:00~ 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 19:30 ★★ Savuki
17:30~ 19:00 ★★ Mutsumi & Yukiko						
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi 13:30~ 14:30 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki 13:30~ 14:30 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ miki 12:00~ 13:00 ★★ miki	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 13:00 ★★ Yukiko 13:30~ 14:30 ★★ Yukiko	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 13:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi
17:00~ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 19:30 ★★ Haruma	17:00~ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 19:30 ★★ Yukiko	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Revco 19:40~ 20:40 ★★ Revco	16:30~ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 19:15 ★★ saori 19:40~ 20:40 ★★ saori	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ K 19:40~ 20:40 ★★ K	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	17:00~ 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 19:30 ★★ Savuki
29	30 ○満月	※急な休講・講師の変更・レッスン内容の変更もございますので、ホームページでご確認ください				
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki					
15:00~ 18:00	18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ mutsumi					
スペシャルクラス						
アーサナ塾 Atsushi (8名限)						

… 美容
… 調整
… 癒し

… 季節限定
… マタニティーOK
… キャンドルヨガ

運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラックス)
運動量 ★★…中 座位多め 立ちポーズ有 (ハタヨガ)
運動量 ★★★…強 しっかり動くクラス (ヴィンヤサヨガ・フローヨガ)
運動量 ★★★★…強 汗だくしっかり動くクラス (パワーヨガ)