

日	月	火	水	木	金	土
<b>年始休み</b> <b>2021年1月1日~1月3日</b>  2020年もありがとうございました。 みなさまも体調をお気をつけて年末年始をお過ごし下さい。 2021年は明るい年になることを願っています。		1 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	2 15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi	3	4	5
6	7	14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★/特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	8 15:30- <b>食とヨガ</b> ★★/特 Hiroko	9	10	11 10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho
13	14	14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★/特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	15 15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi	16	17	18 10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 13:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei
20	21	14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★/特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	22 15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi	23	24	25 10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 13:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei 19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★/美 Mei 20:30- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★/癒 Mei
27	28	29 年末休み	30 年末休み	31	31 年末休み  ポスチャンネルのご利用は必ず会員登録が必要です。(初回のみ)詳しくは店頭で [注意]会員登録後、承認されるのに2日程かかりますので予め会員登録を済ませてください。メールも必ず確認してください。 <b>ZOOMを使用しますのでアプリをダウンロードしてください</b> ●レッスンのご予約・キャンセルは <b>レッスン3時間前</b> までとなります。 ●レッスン開始 <b>10分前</b> から入室できます。 ●ZOOMの <b>表示名は必ず本名</b> にしてください。本名でない場合は入室できません。 ●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。	