

| 日           | 月                                                                                     | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                      | 木           | 金                                                                                                     | 土                                                        |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 30<br>close | 31<br>19:00- バレエストレッチ<br>20:00 ★★/美<br>20:30- 心身リセットヨガ<br>21:15 ★/癒<br>Mizuho         | <div> <p>【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。</p> <p><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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●レッスン開始<b>10分前から入室</b>できます。</li> <li>●ZOOMの<b>表示名は必ず本名</b>にしてください。</li> <li>●本名でない場合は入室できません。</li> <li>●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。</li> </ul> </div> |                                                                                                                                                        |             |                                                                                                       | 1<br>年始休み                                                |
| 2<br>年始休み   | 3<br>年始休み                                                                             | 4<br>15:30- からだを整える<br>不調改善ヨガ<br>★★/調<br>Ayano<br>19:00- からだを温める<br>デトックスヨガ<br>★★/調<br>Moeju<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リラックスヨガ<br>★/癒<br>Moeju                                                                                                                                                                                                                        | 5<br>15:30- ストレスを解放する<br>リフレッシュヨガ<br>★★/調<br>Hiroko<br>19:00- 呼吸を深めるやさしい<br>フローヨガ<br>★★/調<br>K.Mayumi<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リンパヨガ<br>★/癒<br>K.Mayumi  | 6<br>close  | 7<br>19:00- 心身の調子を整える<br>免疫力を高めるヨガ<br>★★/調<br>Azusa<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>緊張を解く癒しヨガ<br>★/癒<br>Azusa  | 8<br>10:30- 快適な1日にするための<br>モーニングフローヨガ<br>★★★/調<br>Erika  |
| 9<br>close  | 10<br>成人の日<br>19:00- バレエストレッチ<br>20:00 ★★/美<br>20:30- 心身リセットヨガ<br>21:15 ★/癒<br>Mizuho | 11<br>15:30- からだを整える<br>不調改善ヨガ<br>★★/調<br>Ayano<br>19:00- からだを温める<br>デトックスヨガ<br>★★/調<br>Moeju<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リラックスヨガ<br>★/癒<br>Moeju                                                                                                                                                                                                                       | 12<br>15:30- ストレスを解放する<br>リフレッシュヨガ<br>★★/調<br>Hiroko<br>19:00- 呼吸を深めるやさしい<br>フローヨガ<br>★★/調<br>K.Mayumi<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リンパヨガ<br>★/癒<br>K.Mayumi | 13<br>close | 14<br>19:00- 心身の調子を整える<br>免疫力を高めるヨガ<br>★★/調<br>Azusa<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>緊張を解く癒しヨガ<br>★/癒<br>Azusa | 15<br>10:30- 快適な1日にするための<br>モーニングフローヨガ<br>★★★/調<br>Erika |
| 16<br>close | 17<br>19:00- バレエストレッチ<br>20:00 ★★/美<br>20:30- 心身リセットヨガ<br>21:15 ★/癒<br>Mizuho         | 18<br>15:30- からだを整える<br>不調改善ヨガ<br>★★/調<br>Ayano<br>19:00- からだを温める<br>デトックスヨガ<br>★★/調<br>Moeju<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リラックスヨガ<br>★/癒<br>Moeju                                                                                                                                                                                                                       | 19<br>15:30- ストレスを解放する<br>リフレッシュヨガ<br>★★/調<br>Hiroko<br>19:00- 呼吸を深めるやさしい<br>フローヨガ<br>★★/調<br>K.Mayumi<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リンパヨガ<br>★/癒<br>K.Mayumi | 20<br>close | 21<br>19:00- 心身の調子を整える<br>免疫力を高めるヨガ<br>★★/調<br>Azusa<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>緊張を解く癒しヨガ<br>★/癒<br>Azusa | 22<br>10:30- 快適な1日にするための<br>モーニングフローヨガ<br>★★★/調<br>Erika |
| 23<br>close | 24<br>19:00- バレエストレッチ<br>20:00 ★★/美<br>20:30- 心身リセットヨガ<br>21:15 ★/癒<br>Mizuho         | 25<br>15:30- からだを整える<br>不調改善ヨガ<br>★★/調<br>Ayano<br>19:00- からだを温める<br>デトックスヨガ<br>★★/調<br>Moeju<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リラックスヨガ<br>★/癒<br>Moeju                                                                                                                                                                                                                       | 26<br>15:30- ストレスを解放する<br>リフレッシュヨガ<br>★★/調<br>Hiroko<br>19:00- 呼吸を深めるやさしい<br>フローヨガ<br>★★/調<br>K.Mayumi<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リンパヨガ<br>★/癒<br>K.Mayumi | 27<br>close | 28<br>19:00- 心身の調子を整える<br>免疫力を高めるヨガ<br>★★/調<br>Azusa<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>緊張を解く癒しヨガ<br>★/癒<br>Azusa | 29<br>10:30- 快適な1日にするための<br>モーニングフローヨガ<br>★★★/調<br>Erika |

| 日     | 月                                                                        | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                       | 木     | 金                                                                                         | 土                                               |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
|       |                                                                          | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                       | 3     | 4                                                                                         | 5                                               |  |
|       |                                                                          | 15:30- からだを整える<br>不調改善ヨガ<br>★★／調 Ayano<br>19:00- からだを温める<br>デトックスヨガ<br>★★／調 Moeju<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リラックスヨガ<br>★／癒 Moeju                                                                                                                                                                     | 15:30- ストレスを解放する<br>リフレッシュヨガ<br>★★／調 Hiroko<br>19:00- 呼吸を深めるやさしい<br>フローヨガ<br>★★／調 K.Mayumi<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リンパヨガ<br>★／癒 K.Mayumi |       | 19:00- 心身の調子を整える<br>免疫力を高めるヨガ<br>★★／調 Azusa<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>緊張を解く癒しヨガ<br>★／癒 Azusa | 10:30- 快適な1日にするための<br>モーニングフローヨガ<br>★★★／調 Erika |  |
| 6     | 7                                                                        | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                       | 10    | 11                                                                                        | 12                                              |  |
|       | 19:00- バレエストレッチ<br>20:00 ★★★★★／美 Mizuho<br>20:30- 心身リセットヨガ<br>★／癒 Mizuho | 15:30- からだを整える<br>不調改善ヨガ<br>★★／調 Ayano<br>19:00- からだを温める<br>デトックスヨガ<br>★★／調 Moeju<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リラックスヨガ<br>★／癒 Moeju                                                                                                                                                                     | 15:30- ストレスを解放する<br>リフレッシュヨガ<br>★★／調 Hiroko<br>19:00- 呼吸を深めるやさしい<br>フローヨガ<br>★★／調 K.Mayumi<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リンパヨガ<br>★／癒 K.Mayumi | close | 19:00- 心身の調子を整える<br>免疫力を高めるヨガ<br>★★／調 Azusa<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>緊張を解く癒しヨガ<br>★／癒 Azusa | 10:30- 快適な1日にするための<br>モーニングフローヨガ<br>★★★／調 Erika |  |
| 13    | 14                                                                       | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                      | 17    | 18                                                                                        | 19                                              |  |
| close | 19:00- バレエストレッチ<br>20:00 ★★★★★／美 Mizuho<br>20:30- 心身リセットヨガ<br>★／癒 Mizuho | 15:30- からだを整える<br>不調改善ヨガ<br>★★／調 Ayano<br>19:00- からだを温める<br>デトックスヨガ<br>★★／調 Moeju<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リラックスヨガ<br>★／癒 Moeju                                                                                                                                                                     | 15:30- ストレスを解放する<br>リフレッシュヨガ<br>★★／調 Hiroko<br>19:00- 呼吸を深めるやさしい<br>フローヨガ<br>★★／調 K.Mayumi<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リンパヨガ<br>★／癒 K.Mayumi | close | 19:00- 心身の調子を整える<br>免疫力を高めるヨガ<br>★★／調 Azusa<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>緊張を解く癒しヨガ<br>★／癒 Azusa | 10:30- 快適な1日にするための<br>モーニングフローヨガ<br>★★★／調 Erika |  |
| 20    | 21                                                                       | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 23                                                                                                                                      | 24    | 25                                                                                        | 26                                              |  |
| close | 19:00- バレエストレッチ<br>20:00 ★★★★★／美 Mizuho<br>20:30- 心身リセットヨガ<br>★／癒 Mizuho | 15:30- からだを整える<br>不調改善ヨガ<br>★★／調 Ayano<br>19:00- からだを温める<br>デトックスヨガ<br>★★／調 Moeju<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リラックスヨガ<br>★／癒 Moeju                                                                                                                                                                     | 15:30- ストレスを解放する<br>リフレッシュヨガ<br>★★／調 Hiroko<br>19:00- 呼吸を深めるやさしい<br>フローヨガ<br>★★／調 K.Mayumi<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>リンパヨガ<br>★／癒 K.Mayumi | close | 19:00- 心身の調子を整える<br>免疫力を高めるヨガ<br>★★／調 Azusa<br>20:30- おやすみ前の習慣に<br>緊張を解く癒しヨガ<br>★／癒 Azusa | 10:30- 快適な1日にするための<br>モーニングフローヨガ<br>★★★／調 Erika |  |
| 27    | 28                                                                       | <div>【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。</div> <div>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</div> <div>●レッスンのご予約・キャンセルはレッスン3時間前までとなります。</div> <div>●レッスン開始10分前から入室できます。</div> <div>●ZOOMの表示名は必ず本名にしてください。</div> <div>本名でない場合は入室できません。</div> <div>●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。</div> |                                                                                                                                         |       |                                                                                           |                                                 |  |
| close | 19:00- バレエストレッチ<br>20:00 ★★★★★／美 Mizuho<br>20:30- 心身リセットヨガ<br>★／癒 Mizuho |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |       |                                                                                           |                                                 |  |