

2023年11月

YOGAスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 文化の日	4	5
		09:00~75分デトックスヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	09:00~75分リラックスヨガ ★★ Mizuna	09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ	09:00~60分ホットヨガ ★★ KAYOKO	09:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI
		20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ)		09:00~60分リセットヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	
6	7	8	9	10	11	12
09:00~60分チキリヨガ ★★★ AKEMI	09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★ 馬場たかみ	09:00~75分デトックスヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	09:00~75分リラックスヨガ ★★ Mizuna	09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ	09:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI	09:00~60分ホットヨガ ★★ 高村くによ
20:00~60分ホットヨガ ★★ 高村くによ	20:00~60分男女混合ホット ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ)		09:00~60分リセットヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	
13	14	15	16	17	18	19
09:00~60分チキリヨガ ★★★ AKEMI	09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★ 馬場たかみ	09:00~75分デトックスヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	09:00~75分リラックスヨガ ★★ Mizuna	09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ	09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ	09:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI
20:00~60分ホットヨガ ★★ 高村くによ	20:00~60分男女混合ホット ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ)		09:00~60分リセットヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
09:00~60分チキリヨガ ★★★ AKEMI	09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★ 馬場たかみ	09:00~75分デトックスヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	09:00~75分リラックスヨガ ★★ Mizuna	09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ	09:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI	09:00~60分ホットヨガ ★★ KAYOKO
20:00~60分ホットヨガ ★★ 高村くによ	20:00~60分男女混合ホット ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ 代講Mizuna		09:00~60分リセットヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	
27	28	29	30			
09:00~60分チキリヨガ ★★★ AKEMI	09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★ 馬場たかみ	09:00~75分デトックスヨガ ★★★ Yukachi(ユカチ)	09:00~75分リラックスヨガ ★★ Mizuna			
20:00~60分ホットヨガ ★★ 高村くによ	20:00~60分男女混合ホット ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI	20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ)			