

# 2019.9~

# YOUGAN YOGA STUDIO

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00						9:30~10:30 モーニングヨガ Yuki	9:30~10:30 モーニングヨガ Kon	10:00	
11:00		10:35~11:35 ベーシックヨガ Naoko	10:00~11:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ	10:35~11:35 骨盤調整ヨガ Naoko	10:00~11:00 ヒーリングヨガ Kumi			11:00	
12:00		11:55~12:55 美姿勢ヨガ Naoko	11:20~12:20 ダイエットヨガ 築地 サヤカ	11:55~12:55 ベーシックヨガ Naoko	11:20~12:20 骨盤調整ヨガ Kumi	10:55~11:55 リンパヨガ Yuki	10:55~11:55 ヒーリングヨガ Kon	12:00	
13:00						12:20~13:20 マインドフルネスフロー MIHO	12:20~13:20 ボディメイキングヨガ かおり	13:00	
14:00	休 館		13:15~14:15 骨盤調整ヨガ 鈴木 ミキ		13:15~14:15 リンパヨガ 安達 薫	13:50~14:50 ヒーリングヨガ Naoko	13:45~14:45 リラックスヨガ かおり	14:00	
15:00		14:15~15:15 ダイエットヨガ のん	14:35~15:35 ヒーリングヨガ 鈴木 ミキ	14:15~15:15 筋膜リリースヨガ Yurie	14:35~15:35 ボディメイキングヨガ 安達 薫				15:00
16:00		15:35~16:35 小顔フェイシャルヨガ のん		15:35~16:35 ストレッチヨガ Yurie		15:10~16:10 骨盤調整ヨガ かおり	15:10~16:10 ダイエットヨガ Naoko	16:00	
17:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★★おねがい★★ 衛生上の理由により、スタジオ内への私服入場はご遠慮いただいております。 ウェアに着替えてからのご入場をお願い致します。</p> </div>						16:35~17:35 ボディメイキングヨガ かおり	16:35~17:35 ストレッチヨガ Naoko	17:00
18:00	日		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ Kon		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ YUKI	 <p>※チェックインは開始5分前で終了となります。 ※スケジュールは予告なく変更させて頂く場合がございます。 ※各クラス の定員は21名です。(完全予約制)</p>		18:00	
19:00		18:30~19:30 マインドフルネスフロー Yurie		18:30~19:30 ベーシックヨガ のん				19:15~20:15 美姿勢ヨガ MEU	19:00
20:00		19:45~20:45 リラックスヨガ かおり	19:15~20:15 ヒーリングヨガ Kon	19:45~20:45 ダイエットヨガ のん				20:30~21:30 リラックスヨガ MEU	20:00
21:00		21:00~22:00 骨盤調整ヨガ かおり	20:30~21:30 ボディメイキングヨガ Kon	21:00~22:00 ヒーリングヨガ かおり					21:00
22:00									
営業時間		10:00~22:30	9:30~22:00	10:00~22:30	9:30~22:00	9:00~18:30	9:00~18:30	営業時間	