

9

PROGRAM

2019 HOSHANA YOGA

CALENDAR

※9月2日(月)より移転リニューアルOPEN!
9月1日(日)までは旧スタジオにて営業致します。

※金曜日は定休日となっております。

SUN
1
10:30~11:30
ヨガティス AYUMI
14:00~15:00
ヨーガセラピー NORIKO

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2	3	4	5		7	8
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
身体を整えるYOGA NAMIKO	ソフトYOGA LISA	身体がほぐれるYOGA (アロマトリートメント付) KEIKO	アロマYOGA AYUMI		チャクラYOGA KEIKO	休講 代講レッスンなし
13:30~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	14:00~15:00
身体リセットヨガ NORIKO	ゆがみ改善ピラティス LISA	スローフローヨガ ATSUKO	はじめてのYOGA LISA		姿勢が良くなるピラティス MIKI	ヨーガセラピー NORIKO
19:00~20:00	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	15:30~16:30
ほっとリフレッシュYOGA OTIAI	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	ほっとリフレッシュYOGA OTIAI		スローフローヨガ ATSUKO	姿勢が良くなるピラティス MIKI
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	リラックスYOGA OTIAI			
9	10	11	12		14	15
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
身体を整えるYOGA NAMIKO	ソフトYOGA LISA	身体がほぐれるYOGA KEIKO	アロマYOGA AYUMI		チャクラYOGA KEIKO	ヨガティス AYUMI
13:30~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	14:00~15:00
身体リセットヨガ NORIKO	ゆがみ改善ピラティス LISA	スローフローヨガ ATSUKO	はじめてのYOGA LISA		姿勢が良くなるピラティス MIKI	ヨーガセラピー NORIKO
19:00~20:00	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	
ほっとリフレッシュYOGA OTIAI	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	ほっとリフレッシュYOGA OTIAI		スローフローヨガ ATSUKO	
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	リラックスYOGA OTIAI			

16	17	18	19		21	22
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
美姿勢エクササイズ Re:style® AKIKO	ソフトYOGA LISA	身体がほぐれるYOGA KEIKO	アロマYOGA AYUMI		チャクラYOGA KEIKO	スローフローヨガ ATSUKO
13:30~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	14:00~15:00
身体リセットヨガ NORIKO	ゆがみ改善ピラティス LISA	スローフローヨガ ATSUKO	はじめてのYOGA LISA		姿勢が良くなるピラティス MIKI	ヨーガセラピー NORIKO
19:00~20:00	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	
スローフローヨガ ATSUKO	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	ほっとリフレッシュYOGA OTIAI		アロマを感じるYOGA KEIKO	
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	リラックスYOGA OTIAI			

23	24	25	26		28	29
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
ヨガティス AYUMI	ソフトYOGA LISA	身体がほぐれるYOGA KEIKO	アロマYOGA AYUMI		チャクラYOGA KEIKO	スローフローヨガ ATSUKO
13:30~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	14:00~15:00
身体リセットヨガ NORIKO	ゆがみ改善ピラティス LISA	スローフローヨガ ATSUKO	はじめてのYOGA LISA		姿勢が良くなるピラティス MIKI	ヨーガセラピー NORIKO
19:00~20:00	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	
陰陽YOGA FUMIE	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	ほっとリフレッシュYOGA OTIAI		美姿勢エクササイズ Re:style® AKIKO	
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	リラックスYOGA OTIAI			

30
10:30~11:30
身体を整えるYOGA NAMIKO
13:30~14:30
身体リセットヨガ NORIKO
19:00~20:00
ほっとリフレッシュYOGA OTIAI

10

PROGRAM

2019 HOSHANA YOGA

CALENDAR

※金曜日は定休日となっております。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3		5	6
	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
	ソフトYOGA LISA	身体がほぐれるYOGA (アロマトリートメント付) KEIKO	アロマYOGA AYUMI		アロマYOGA AYUMI	ほっとリフレッシュYOGA YUKARI
	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	14:00~15:00
	ゆがみ改善ピラティス LISA	スローフローヨガ ATSUKO	はじめてのYOGA LISA		姿勢が良くなるピラティス MIKI	ヨーガセラピー NORIKO
	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	
	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	気づきのヨガ New YUKA		美姿勢効果的 Re:style® AKIKO	
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	ごほうびヨガ New YUKA			
7	8	9	10		12	13
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
身体を整えるYOGA NAMIKO	ソフトYOGA LISA	身体がほぐれるYOGA KEIKO	アロマYOGA AYUMI		チャクラYOGA KEIKO	フィットネスYOGA LISA
13:30~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	14:00~15:00
身体リセットヨガ NORIKO	ゆがみ改善ピラティス LISA	スローフローヨガ ATSUKO	はじめてのYOGA LISA		姿勢が良くなるピラティス MIKI	ヨーガセラピー NORIKO
19:00~20:00	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	
スローフローヨガ ATSUKO	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	気づきのヨガ New YUKA		スローフローヨガ ATSUKO	
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	ごほうびヨガ New YUKA			
14	15	16	17		19	20
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
美姿勢効果的 Re:style® AKIKO	ソフトYOGA LISA	身体がほぐれるYOGA KEIKO	アロマYOGA AYUMI		ほっとリフレッシュYOGA YUKARI	スローフローヨガ ATSUKO
13:30~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	14:00~15:00
身体リセットヨガ NORIKO	ゆがみ改善ピラティス LISA	スローフローヨガ ATSUKO	はじめてのYOGA LISA		スローフローヨガ ATSUKO	ヨーガセラピー NORIKO
19:00~20:00	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	
スローフローヨガ ATSUKO	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	気づきのヨガ New YUKA		スローフローヨガ ATSUKO	
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	ごほうびヨガ New YUKA			
21	22	23	24		26	27
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
身体を整えるYOGA NAMIKO	ソフトYOGA LISA	身体がほぐれるYOGA KEIKO	アロマYOGA AYUMI		チャクラYOGA KEIKO	ごほうびヨガ New YUKA
13:30~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	14:00~15:00
身体リセットヨガ NORIKO	ゆがみ改善ピラティス LISA	身体を整えるYOGA NAMIKO	はじめてのYOGA LISA		アロマを感じるYOGA KEIKO	ヨーガセラピー NORIKO
19:00~20:00	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	
りらくすYOGA YUKARI	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	気づきのヨガ New YUKA		美姿勢効果的 Re:style® AKIKO	
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	ごほうびヨガ New YUKA			
28	29	30	31			
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30			
身体を整えるYOGA NAMIKO	ソフトYOGA LISA	ごほうびヨガ New YUKA	気を巡らすYOGA MAKO			
13:30~14:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30			
身体リセットヨガ NORIKO	ゆがみ改善ピラティス LISA	スローフローヨガ ATSUKO	はじめてのYOGA LISA			
19:00~20:00	18:00~19:00	18:30~19:30	18:30~19:30			
陰陽YOGA FUMIE	フィットネスYOGA LISA	ゆらぎYOGA AYUMI	気づきのヨガ New YUKA			
	19:30~20:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
	ゆがみ改善ピラティス LISA	ヨガティス AYUMI	ごほうびヨガ New YUKA			