

# 2020年 11月 Aimani YOGA レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●13:30～Naomi (35分) 肩こり解消&amp;下半身 スッキリヨガ</li> <li>●21:00～ Maki (35分) お疲れときほぐしヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★9:00～ Maki (35分) 【イベントレッスン】 はじめての顔ヨガ</li> <li>★13:30～ Mina (35分) 【イベントレッスン】 秋のからだ整えヨガ</li> <li>★21:00～ Maki (35分) 【イベントレッスン】 おやすみ前の顔ヨガ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ</li> <li>●13:30～ Maki (35分) やさしいイスヨガ</li> <li>●21:00～ Mina (35分) おやすみ前の リラックスヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ</li> <li>●13:30～Naomi (35分) やさしいヨガ</li> </ul>	
8	9	10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Nagi (60分) ヨガベーシック</li> <li>●21:00～ Maki (60分) あじわいヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●13:30～ Mina (35分) からだ引き締め 代謝アップヨガ</li> <li>●21:00～ Maki (35分) お疲れときほぐしヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ</li> <li>●13:30～ Nagi (35分) 座ったままできるヨガ</li> <li>●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ</li> <li>●13:30～ Maki (35分) やさしいイスヨガ</li> <li>●21:00～ Mina (35分) おやすみ前の リラックスヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ</li> <li>●13:30～Naomi (35分) やさしいヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★10:00～ Mina(60分) 【イベントレッスン】 エンジョイ ヨガ</li> </ul>
15	16	17	18	19	20	21
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★10:30～Naomi (20分) 【ワンコイン レッスン】 デトックスヨガ</li> <li>●13:30～ Mina (35分) 肩こり解消&amp;下半身 スッキリヨガ</li> <li>●21:00～ Maki (35分) お疲れときほぐしヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ</li> <li>●13:30～ Nagi (35分) 座ったままできるヨガ</li> <li>●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ</li> <li>●13:30～ Maki (35分) やさしいイスヨガ</li> <li>●21:00～ Mina (35分) おやすみ前の リラックスヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ</li> <li>★11:00～ Nagi(35分) 【イベントレッスン】 背中&amp;二の腕 スッキリヨガ</li> <li>●13:30～Naomi (35分) やさしいヨガ</li> </ul>	
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～Maki (60分) のびのびおはようヨガ</li> <li>●21:00～ Mina (60分) やすらぎ快眠ヨガ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ</li> <li>●13:30～ Nagi (35分) 座ったままできるヨガ</li> <li>●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ</li> <li>●13:30～ Maki (35分) やさしいイスヨガ</li> <li>●21:00～ Mina (35分) おやすみ前の リラックスヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ</li> <li>●13:30～Naomi (35分) やさしいヨガ</li> <li>★16:30～ Nagi(35分) 【イベントレッスン】 背中&amp;二の腕 スッキリヨガ</li> </ul>	
29	30					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★10:30～Naomi (20分) 【ワンコイン レッスン】 デトックスヨガ</li> <li>●13:30～ Mina (35分) からだ引き締め 代謝アップヨガ</li> <li>●21:00～ Maki (35分) お疲れときほぐしヨガ</li> </ul>					