

2020年 12月 Aimani YOGA レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ ●13:30～ Nagi (35分) 座ったままできるヨガ ●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ	2	3 ●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ ●13:30～ Maki (35分) やさしいイスヨガ ●21:00～ Mina (35分) おやすみ前の リラクセスヨガ	4 ●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ ●13:30～ Naomi (35分) やさしいヨガ	5
6	7 ●13:30～ Mina (35分) 肩こり解消&下半身 スッキリヨガ ●21:00～ Maki (35分) お疲れときほぐしヨガ	8 ●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ ●13:30～ Nagi (35分) 座ったままできるヨガ ●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ	9	10 ●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ ●13:30～ Maki (35分) やさしいイスヨガ ●21:00～ Mina (35分) おやすみ前の リラクセスヨガ	11 ●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ ●13:30～ Naomi (35分) やさしいヨガ	12
13 ●9:00～ Mina (60分) ヨガベーシック ●21:00～ Maki (60分) あじわいヨガ	14 ●13:30～ Mina (35分) からだ引き締め 代謝アップヨガ ●21:00～ Maki (35分) お疲れときほぐしヨガ	15 ●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ ●13:30～ Nagi (35分) 座ったままできるヨガ ●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ	16	17 ●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ ●13:30～ Maki (35分) やさしいイスヨガ ●21:00～ Mina (35分) おやすみ前の リラクセスヨガ	18 ●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ ●13:30～ Naomi (35分) やさしいヨガ	19
20	21 ●13:30～ Mina (35分) 肩こり解消&下半身 スッキリヨガ ●21:00～ Maki (35分) お疲れときほぐしヨガ	22 ●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ ●13:30～ Nagi (35分) 座ったままできるヨガ ●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ	23	24 ●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ ●13:30～ Maki (35分) やさしいイスヨガ ●21:00～ Mina (35分) おやすみ前の リラクセスヨガ	25 ●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ ●13:30～ Naomi (35分) やさしいヨガ	26
27 ●9:00～ Maki (60分) のびのびおはようヨガ ●21:00～ Mina (60分) やすらぎ快眠ヨガ	28 ●13:30～ Mina (35分) からだ引き締め 代謝アップヨガ ●21:00～ Maki (35分) お疲れときほぐしヨガ	29 ●9:00～ Mina (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ ●13:30～ Mina (35分) 座ったままできるヨガ ●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ	30	31		