

# 2021年 2月 Aimani YOGA レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> <b>イベントレッスン</b> ★10:30～Naomi(35分) デトックスヨガ  ●13:30～Mina (35分) 肩こり解消&下半身 スッキリヨガ  <b>新レッスン</b> ●21:00～Maki (35分) あんしんタオルヨガ	<b>2</b> <b>新レッスン</b> ●9:00～ Nagi (35分) 体温と運氣を上げる ヨガ  ●13:30～Naomi (35分) 骨盤整えヨガ  ●21:00～Maki (35分) むくみスッキリヨガ	<b>3</b>	<b>4</b> ●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 リラックスヨガ	<b>5</b> ●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	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>  ●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	<b>9</b> ●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ  ●13:30～Naomi (35分) やさしいヨガ  ●21:00～Maki (35分) やさしいイスヨガ	<b>10</b>	<b>11 建国記念日</b>  <b>イベントレッスン</b> ★21:00～ Mina(35分) 夜のエナジーフロー ヨガ	<b>12</b> ●9:00～Mina (35分) 朝のハタフローヨガ  ●13:30～Naomi (35分) 骨盤整えヨガ  <b>イベントレッスン</b> ★21:00～ Mina(35分) 月礼拝レッスン	<b>13</b> <b>イベントレッスン</b> ★10:00～Mina (60分) エンジョイヨガ
<b>14</b>	<b>15</b> <b>イベントレッスン</b> ★10:30～ Naomi(35分) デトックスヨガ  ●13:30～Mina (35分) 肩こり解消&下半身 スッキリヨガ  <b>新レッスン</b> ●21:00～Maki (35分) あんしんタオルヨガ	<b>16</b> <b>新レッスン</b> ●9:00～ Nagi (35分) 体温と運氣を上げる ヨガ  ●13:30～Naomi (35分) 骨盤整えヨガ  ●21:00～Maki (35分) むくみスッキリヨガ	<b>17</b>	<b>18</b> ●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 リラックスヨガ	<b>19</b> ●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	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>  ●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	<b>23 天皇誕生日</b>	<b>24</b> <b>イベントレッスン</b> ★9:00～Maki (35分) ウエストすっきり バランスボールヨガ	<b>25</b> ●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ  <b>新レッスン</b> ●13:30～Maki (35分) あんしんタオルヨガ  ●21:00～Mina (35分) おやすみ前の リラックスヨガ	<b>26</b> ●9:00～Mina (35分) 朝のハタフローヨガ  ●13:30～Naomi (35分) 骨盤整えヨガ  <b>イベントレッスン</b> ★21:00～ Mina(35分) 月礼拝レッスン	<b>27</b>
<b>28</b>	●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					