

# 2021年 3月 Aimani YOGA レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
	1 ●13:30～ Mina (35分) 肩こり解消&下半身 スッキリヨガ ●21:00～ Maki (35分) あんしんタオルヨガ	2 ●9:00～ Nagi (35分) 体温と運気を上げる 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	3 新レッスン ●21:00～ Tsuka(35分) 疲労回復ヨガ	4 ●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 リラククスヨガ	5 ●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフロー 新レッスン ●13:30～ Mina(35分) リフレッシュヨガ 新レッスン ●21:00～ Tsuka(35分) 呼吸を深める ゆったりヨガ	6 新レッスン ●21:00～ Tsuka(60分) 筋膜リリース& アンチエイジングヨガ	
7	8 ●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	9 ●9:00～ Nagi (35分) 太陽のパワーで 目覚めるヨガ ●13:30～ Naomi (35分) 骨盤整えヨガ ●21:00～ Maki (35分) やさしいイスヨガ	10 新レッスン ●21:00～ Tsuka (35分) 呼吸を深める ゆったりヨガ	11 ●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ ●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 リラククスヨガ	12 ●9:00～ Nagi (35分) 体温と運気を上げる ヨガ 新レッスン ●13:30～ Mina(35分) リフレッシュヨガ 新レッスン ●21:00～ Tsuka (35分) 疲労回復ヨガ	13 新レッスン ●21:00～ Tsuka (60分) 筋膜リリース& アンチエイジングヨガ	
14	15 新レッスン ●13:30～ Mina (35分) リフレッシュヨガ ●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ	16 ●9:00～ Mina(35分) 朝のハタフローヨガ 新レッスン ●13:30～ Naomi (35分) からだスッキリヨガ ●21:00～ Maki (35分) あんしんタオルヨガ	17 新レッスン ●21:00～ Tsuka (35分) 疲労回復ヨガ	18 ●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 リラククスヨガ	19 ●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ ●13:30～ Mina (35分) 肩こり解消&下半身 スッキリヨガ 新レッスン ●21:00～ Tsuka(35分) 呼吸を深める ゆったりヨガ	20 春分の日	
21	22 新レッスン ●13:30～ Mina (35分) リフレッシュヨガ ●21:00～ Maki (35分) やさしいイスヨガ	23 ●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) お疲れときほぐし ヨガ	24 新レッスン ●21:00～ Tsuka(35分) 呼吸を深める ゆったりヨガ	25 ●9:00～ Maki (35分) お目覚めお腹ヨガ ●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 リラククスヨガ	26 ●9:00～ Mina (35分) 朝のハタフローヨガ ●13:30～ Mina(35分) からだ引き締め 代謝アップヨガ 新レッスン ●21:00～ Tsuka(35分) 疲労回復ヨガ	27 新レッスン ●21:00～ Tsuka(60分) 筋膜リリース& アンチエイジングヨガ	
28	29 ●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	30 ●9:00～ Nagi (35分) 体温と運気を上げる ヨガ 新レッスン ●13:30～ Naomi (35分) からだスッキリヨガ ●21:00～ Maki (35分) むくみスッキリヨガ	31 新レッスン ●21:00～ Tsuka(35分) 疲労回復ヨガ				