

2021年 7月

Aimani YOGA レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				9:00～Maki(35) お目覚めお腹ヨガ 13:30～Maki(35) やさしいイスヨガ 新レッスン 21:00～Mina(35) ゆったりフローヨガ	9:00～Mina(35) リフレッシュヨガ 13:30～Naomi(35) やさしいヨガ 21:00～Tsuka(35) 呼吸を深める ゆったりヨガ	21:00～Mina(60) ヨガベーシック
4	5	6	7	8	9	10
	13:30～Mina(35) からだ引き締め 代謝アップヨガ 21:00～Maki(35) お疲れときほぐしヨガ	9:00～Tsuka(35) ぼかぼか温活ヨガ 13:30～Naomi(35) 骨盤整えヨガ 21:00～Maki(35) むくみスッキリヨガ	21:00～Tsuka(35) 呼吸を深める ゆったりヨガ	9:00～Maki(35) お目覚めお腹ヨガ 13:30～Maki(35) あんしんタオルヨガ 21:00～Mina(35) おやすみ前の リラクセスヨガ	9:00～Mina(35) 朝のハタフローヨガ 13:30～Naomi(35) からだスッキリヨガ 21:00～Tsuka(35) 疲労回復ヨガ	21:00～Tsuka(60) 筋膜リリース & アンチエイジングヨガ
11	12	13	14	15	16	17
イベントレッスン 9:00～Tsuka(60) おはよう太陽礼拝 21:00～Maki(60) あじわいヨガ	イベントレッスン 10:30～Naomi(35) ゆるめるヨガ 13:30～Mina(35) 肩こり解消 & 下半身 スッキリヨガ 21:00～Maki(35) お疲れときほぐしヨガ	9:00～Tsuka(35) すっきり腸活ヨガ 13:30～Naomi(35) やさしいヨガ 21:00～Maki(35) あんしんタオルヨガ	21:00～Tsuka(35) 疲労回復ヨガ	9:00～Maki(35) お目覚めお腹ヨガ 13:30～Maki(35) やさしいイスヨガ 新レッスン 21:00～Mina(35) ゆったりフローヨガ	9:00～Mina(35) 朝のハタフローヨガ 13:30～Mina(35) リフレッシュヨガ 21:00～Tsuka(35) 呼吸を深める ゆったりヨガ	新レッスン 21:00～Tsuka(60) からだを整える ピラティス & ヨガ
18	19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
	イベントレッスン 9:00～Maki(35) やわらか股関節ヨガ 13:30～Mina(35) からだ引き締め 代謝アップヨガ 21:00～Maki(35) やさしいイスヨガ	9:00～Tsuka(35) ぼかぼか温活ヨガ 13:30～Naomi(35) 骨盤整えヨガ 21:00～Maki(35) むくみスッキリヨガ	21:00～Tsuka(35) 呼吸を深める ゆったりヨガ			21:00～Tsuka(60) 筋膜リリース & アンチエイジングヨガ
25	26	27	28	29	30	31
9:00～Maki(60) のびのび おはようヨガ 21:00～Mina(60) やすらぎ快眠ヨガ	13:30～Mina(35) 肩こり解消 & 下半身 スッキリヨガ 21:00～Maki(35) お疲れときほぐしヨガ	9:00～Tsuka(35) すっきり腸活ヨガ 13:30～Naomi(35) からだスッキリヨガ 21:00～Maki(35) むくみスッキリヨガ	21:00～Tsuka(35) 疲労回復ヨガ	9:00～Maki(35) お目覚めお腹ヨガ 13:30～Maki(35) あんしんタオルヨガ 21:00～Mina(35) おやすみ前の リラクセスヨガ	9:00～Mina(35) 朝のハタフローヨガ 13:30～Mina(35) リフレッシュヨガ 21:00～Tsuka(35) 呼吸を深める ゆったりヨガ	新レッスン 21:00～Tsuka(60) からだを整える ピラティス & ヨガ