

2021年

8月

Aimani YOGA レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	13:30～Naomi(35) からだスッキリヨガ	9:00～Tsuka(35) ぼかぼか温活ヨガ 13:30～Naomi(35) 骨盤整えヨガ	21:00～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) やさしいイスヨガ	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(60) からだを整える ピラティス&ヨガ
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
9:00～Mina(60) ヨガベーシック 21:00～Maki(60) あじわいヨガ		9:00～Tsuka(35) すっきり腸活ヨガ 13:30～Mina(35) からだ引き締め 代謝アップヨガ	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	9:00～Maki(35) やさしいイスヨガ 13:30～Maki(35) むくみスッキリヨガ	21:00～Tsuka(60) 筋膜リリース& アンチエイジングヨガ
15	16	17	18	19	20	21
	13:30～Mina(35) からだ引き締め 代謝アップヨガ	9:00～Tsuka(35) ぼかぼか温活ヨガ 13:30～Naomi(35) やさしいヨガ	イベントレッスン 9:00～Maki(35) やわらか股関節ヨガ	9:00～Mina(35) 肩こり解消&下半身 スッキリヨガ	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	イベントレッスン 9:00～Mina(35) 下半身集中! ボディメイクヨガ
	21:00～Maki(35) お疲れときほぐしヨガ	21:00～Maki(35) あんしんタオルヨガ	21:00～Tsuka(35) 呼吸を深める ゆったりヨガ	21:00～Mina(35) ゆったりフローヨガ	21:00～Tsuka(35) 疲労回復ヨガ	21:00～Tsuka(60) からだを整える ピラティス&ヨガ
22	23	24	25	26	27	28
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	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～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	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～Maki(35) お疲れときほぐしヨガ	21:00～Maki(35) むくみスッキリヨガ		21:00～Mina(35) おやすみ前の リラクソヨガ	21:00～Tsuka(35) 呼吸を深める ゆったりヨガ	
29	30	31				