



11月 ヨガスタジオbi レッスンスケジュール



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>biスタジオ営業時間は クラス開始の15分前、終了15分後となります。 (お間違えの無いよう、お願いします)</p> 		<p>♡ ...リラックス効果抜群。初めての方や、ゆっくり 行いたい方におすすめ。</p> <p>😊 ...フロー(流れる)な大きな動きや、 太陽礼拝を行いながら呼吸を深めるクラス。</p> <p>☆ ...体力、バランスアップをめざし、少し難易度の 高いポーズを連続して行うクラス。</p>			<p>1 ● 新月</p> <p>10:30~11:30 😊 テンセグリティー・ヨガ MANAMI</p> <p>12:00~13:00 😊 アロマヨガ ひろみ</p>	<p>2</p> <p>9:30~10:30 ☆ リズミックヨガ デイピカ</p> <p>11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ</p> <p>18:30~19:30 😊 美脚美尻骨盤ヨガさところ</p>
3	4 祝日	5	6	7 休館日	8	9 12:30~マタニティヨガ
<p>9:30~10:30 ☆ スタンディングフローヨガまさみ</p> <p>11:00~12:00 😊 アロマヨガ とも</p>	<p>9:30~10:30 😊 モーニングヨガ ひろみ</p> <p>11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ さところ</p>	<p>10:30~11:30 😊 ベーシックヨガ デイピカ</p> <p>13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも</p>	<p>10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも</p> <p>18:30~19:30 😊 テンセグリティー・ヨガMANAMI</p>	<p>13:00~14:00 リカバリーヨガ</p> 	<p>10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI</p> <p>12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ</p> <p>18:45~19:45 😊 ゆったりフローヨガ まさみ</p>	<p>11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ</p> <p>18:30~19:30 😊 flow&Yinヨガ ひろみ</p>
10	11	12	13	14 休館日	15	16 ○ 満月
<p>9:30~10:30 😊 モーニングヨガ のりこ</p> <p>11:00~12:00 ♡ ピラティス ゆうこ</p> <p>14:30~15:30 ♡ やさしいヨガ TOMOKO</p>	<p>10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ</p> <p>11:45~12:45 😊 アロマヨガ ひろこ</p> <p>19:00~20:00 😊 月ヨガ さところ</p>	<p>10:30~11:30 😊 ベーシックヨガ デイピカ</p> <p>13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも</p>	<p>13:30~14:30 😊 ゆったりフローヨガ さところ</p> <p>18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI</p>		<p>10:30~11:30 😊 テンセグリティー・ヨガ MANAMI</p> <p>12:00~13:00 ♡ やさしいヨガ ひろみ</p>	<p>9:30~10:30 ☆ リズミックヨガ デイピカ</p> <p>11:00~12:00 ♡ ヨガニードラ まさみ</p> <p>18:30~19:30 ☆ ハタヨガ ひろこ</p>
17	18	19	20	21 休館日	22	23 祝日 下弦の月
<p>9:30~10:30 😊 ゆったりフローヨガ ひろみ</p> <p>11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ</p>	<p>10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ</p> <p>11:45~12:45 ☆ ハタヨガ ひろこ</p> <p>19:00~20:00 😊 月ヨガ さところ</p>	<p>10:30~11:30 😊 ベーシックヨガ デイピカ</p> <p>13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも</p>	<p>10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも</p> <p>18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI</p>		<p>10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI</p> <p>12:00~13:00 😊 アロマヨガ ひろみ</p> <p>18:45~19:45 ♡ リストラティブヨガ とも</p>	<p>9:30~10:30 ♡ ピラティス ゆうこ</p> <p>11:00~12:00 ☆ スタンディングフローヨガまさみ</p>
24	25	26	27	28 休館日	29	30
<p>9:30~10:30 ☆ ハタヨガ ひろこ</p> <p>11:00~12:00 ♡ リストラティブヨガ とも</p> <p>14:30~15:30 😊 ゆったりフローヨガ TOMOKO</p>	<p>10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ</p> <p>11:45~12:45 😊 きれいになるヨガ ひろこ</p> <p>19:00~20:00 ☆ スタンディングフローヨガさところ</p>	<p>10:30~11:30 😊 ベーシックヨガ デイピカ</p> <p>13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも</p>	<p>13:30~14:30 😊 アロマヨガ さところ</p> <p>18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI</p>	<p>10:30~11:30 リカバリーヨガ</p> 	<p>10:30~11:30 😊 テンセグリティー・ヨガ MANAMI</p> <p>12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ</p>	<p>9:30~10:30 リズミックヨガ デイピカ</p> <p>11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ</p> <p>18:30~19:30 😊 アロマヨガ ひろみ</p>